



بهترین تمرین (اهتمامی جامع برای تمرینات پیشرفته هاتا یوگا) (کندالینی یوگا)

# هاتا یوگا پرادیپیکا



نویسنده: سوامی سوات مازاما

مترجمان: رضا رامیار - سید عبدالحمید موحیدی نائینی

تفسیر به قلم سوامی ویشنو دیواناندا



# هاتایوگا پرادیپیکا

راهنمای کلاسیک برای تمرینات پیشرفته هاتایوگا

**تفسیر: به قلم سوآمی ویشنودواناندا**

**مترجمان: رضا رامز**

**سید عبدالحمید موحدی نائینی**



انتشارات لوجهای طلایی

سوات ماراما، سوامی  
هاتایوگا پرا دیپیکا : راهنمای کلاسیک برای  
تمرینات پیشرفته هاتایوگا / تفسیر به قلم سوامی و  
یشو دواناندا؛ مترجمان رضا رامز، عبدالحمید  
موحدی نائینی. — تهران: ازدهای طلایی، ۱۳۸۰.  
۲۲۴ ص.

ISBN 964-92705-5-8

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.  
عنوان اصلی: *Hatha-yoga-pradīpika*.  
۱. یوگا (فلسفه). ۲. یوگا (ورزش). الف. ویشنو  
دواناندا. سوامی، ۱۹۲۷ - ۱۹۹۳، *Visnudevānanda*,  
swami ب. رامز، رضا، ۱۳۵۰ - ، مترجم. ج. موحدی  
نائینی، عبدالحمید، ۱۳۳۳ - ، مترجم. د. عنوان.  
ه. عنوان: راهنمای کلاسیک برای تمرینات پیشرفته  
هاتایوگا.

۱۸۱/۴۵

۹۹/۱۳۳۲ B  
۱۳۸۰

کتابخانه ملی ایران

۱۱۳۱۱۹-۸۰م

نام کتاب: هاتایوگا پرا دیپیکا

مؤلف: سوامی سوات ماراما

مترجمان: رضا رامز - سید عبدالحمید موحدی نائینی

ناشر: انتشارات ازدهای طلایی

لیتوگرافی: طیف نگار

چاپ: حبیب

طراح جلد: مهدی ناصری

حروفچینی: فرنوش نک سایه

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۸۰

قیمت: ۱۴۰۰ تومان

آدرس: صندوق پستی ۱۷۱۸۵/۴۵۵

شابک: ۵-۸-۹۶۴-۹۲۷۰۵

## مقدمه

در یکی از روزهای ژانویه ۱۹۸۲ (دی ماه ۱۳۶۱) به هنگامی که از پله‌های مرکز بین‌المللی یوگا ودانتای شیواناندا واقع در جنوب هندوستان بالا می‌رفتم در سرسرای ورودی ۲ عکس بزرگ بر روی دیوار خودنمایی می‌کرد، اولی متعلق به یکی از معروف‌ترین اساتید یوگای قرن بیستم یعنی دکتر سوامی شیواناندا معلم تمامی اساتید یوگای گذشته و کنونی مطرح جهان در ۱۰۰ سال اخیر و تصویر دومی متعلق به سوامی ویشنودواناندا یکی از شاگردان ارشد سوامی شیواناندا بود. این دو معلم و شاگرد در قرن گذشته تحولات عظیمی در جهان به وجود آوردند.

تفسیر کتاب هاتا یوگا پرادپیکا از متون قدیمی و اصلی یوگا توسط سوامی ویشنودواناندا که هم اکنون ترجمه آن در اختیار شماست با اطلاعات عمیق وی از یوگا امکان پذیر بوده است.

به هنگام اقامت ۴۰ روزه در سال ۱۳۷۹ در مرکز بین‌المللی یوگای شیواناندا، لندن کتاب هاتا یوگا پرادپیکا از سوی سوامی سادا شیواناندا ریاست این مرکز به اینجانب اهدا و همزمان تصویر ترجمه و تألیف آن به زبان فارسی از دهنم گذشت البته لازم به ذکر است در مسافرت‌هایی که همه ساله به اتفاق جمعی از علاقمندان یوگا به مرکز بین‌المللی یوگای شیواناندا، هندوستان جهت گذراندن دوره‌های مربیگری و مربیگری پیشرفته یوگا انجام می‌دهم پیشنهاد اساتید این مرکز برای ترجمه و تألیف آثار سوامی شیواناندا و سوامی ویشنودواناندا به زبان فارسی برای رهجویان راه طریقت و حقیقت مطرح و سال گذشته این کتاب برای ترجمه انتخاب گردید. کتاب فوق همانند دو کتاب قبلی دوره استاندارد یوگا و

دائرة المعارف یوگا که اولی درباره تمرینات استاندارد شده در مراکز یوگای هندوستان و دومی کتاب برگزیده مراکز شیواناندا با نامهای (دوره‌های آموزشی مراکز یوگای شیواناندا، یوگا تراپی و آشپزی به روش مراکز شیواناندا) است به اتفاق معلم برجسته یوگا، مترجم و دوست عالیقدرم آقای رضا رامز ترجمه و همزمان با دعوت از سوامی ماهادواناندا از شاگردان ارشد سوامی ویشنودواناندا به ایران در تاریخ ۲۸ شهریور ماه سال ۱۳۸۰ چاپ و منتشر و یک نسخه از آن به ایشان تقدیم گردید.

سوامی ماهادواناندا از شخصیت‌های جهانی یوگا، ریاست عالییه مراکز بین‌المللی یوگای شیواناندا و مدیریت مرکز یوگای شیواناندای هندوستان را به عهده داشته و طی چهل سال گذشته به عنوان معلم یوگا در تمامی طول سال با عشق فراوان به مراکز مختلف یوگای شیواناندا به سراسر جهان مسافرت کرده و راه خوب زیستن انسانها از طریق چگونگی در کسب آگاهی و رسیدن به معرفت را برای هزاران نفر به ارمغان آورده است.

ایشان پس از سالها انتظار پس از خاتمه دوره‌های یوگا در مرکز بین‌المللی یوگای شیواناندای کانادا و به هنگام عزیمت به هندوستان در شهریور سال ۱۳۸۰ به ایران سفر کرده تا در جمع عظیم رهجویان یوگا حضور یافته اندیشه و تفکرات دو استاد یوگای مطرح جهان یعنی سوامی شیواناندا و سوامی ویشنودواناندا را به ایرانیان منتقل نمایند.

سید عبدالحمید موحدی نائینی

شهریور سال ۱۳۸۰ تهران

## **سوامی شیواناندا ۱۸۸۷ - ۱۹۶۳**

یکی از معروف‌ترین اساتید یوگای قرن اخیر، پزشکی که حرفه‌اش را رها و برای رسیدن به سیر و سلوک سالها به تمرینات خودسازی پرداخت و نویسنده بیش از ۲۵۰ کتاب در رابطه با یوگا و سلامتی، آموزشهای یوگا و او ترکیبی از تمامی سبکهای یوگا است و پیام اصلی او در رابطه با سعادت انسانها رعایت این ۶ اصل است. خدمت کنید، دوست داشته باشید، ببخشید، خود را خالص کنید: تمرکز داشته باشید و آگاهی‌تان را افزایش دهید.

او شاگردان زیادی را تربیت کرد که هریک از آنان بعدها خود دارای سبک خاصی در یوگا شده و راه معرفت را به میلیونها نفر علاقمند سراسر جهان نشان دادند. از جمله آنها سوامی ویشنودواناندا است که گفته استاد را به جان خریده و به غرب عزیمت کرد و پیام سوامی شیواناندا را به جهانیان منتقل کرد.

## **سوامی ویشنودواناندا ۱۹۲۷ - ۱۹۹۳**

در جنوب هندوستان متولد شد، از ۱۸ سالگی تحت نظر سوامی شیواناندا آموزشهای یوگا و خودسازی را فرا گرفت. در سال ۱۹۵۷ بنا به گفته استاد راهی آمریکا شد و آموزش یوگا را شروع کرد. در دهه ۷۰ در بسیاری از کشورها مراکز یوگا را

با نام استادش سوامی شیواناندا دایر نمود. او فعالیت وسیعی در ارائه آموزشهای هاتایوگا و راجایوگا به عمل آورد و خود به هزاران تن از علاقمندان، یوگا را آموزش داد، میلیونها نفر هم از طریق کتابهای (کامل مصور یوگا)، (تمرکز فکر)، (کتاب جیبی یوگای شیواناندا) و (تفسیری بر هاتایوگا پرادیپیکا) با یوگا آشنا شدند.

سوامی شیواناندا طی دهه‌های ۱۹۸۰ - ۱۹۷۰ برای برقراری صلح جهانی از طریق رساندن پیام یوگا به دنیا کوشش فراوانی کرد، او یک بار با حضور در مرزبین ایرلند شمالی و جنوبی هنگامی که آتش جنگ در اوج خود بود، بار دیگر از طریق پرواز با یک هواپیمای یک موتوره کوچک از آلمان غربی به آلمان شرقی اعتراض خود را به جنگ و آدم‌کشی به جهانیان نشان داد، پرواز او از آلمان غربی به شرقی وقتی انجام گرفت که هنوز دیوار برلن وجود داشت و هزاران مأمور تا دندان مسلح مانع عبور و مرور هر جنبنده‌ای از این مرز بودند و در واقع انجام چنین کاری خطر مرگ را به همراه داشت ولی سوامی ویشنودواناندا این خطر را به جان خرید و از دیوار برلن عبور کرد تا پیام یوگا که همان صلح و آرامش و عشق و دوست داشتن است را به جهانیان ابلاغ کند.

سوامی ویشنودواناندا به ایران و ایرانیان هم علاقمند بود چرا که در سال ۱۹۸۲ میلادی به هنگام حضور در محضرش در آشرام شیواناندا واقع در منطقه رشی‌کش در کوههای هیمالیا تأکید بر آگاهی و شناخت هرچه بیشتر ایرانیان از یوگا داشت و می‌بینیم که امروز این خواسته استاد جامع عمل پوشانده است.



## بسمه تعالی

### پیشگفتار

در ابتدای این گفتار بهتر می‌دانم تا در مورد مسیر معنوی‌ای که یوگا ما را از میان آن صعود می‌دهد مطالبی را بیان کنم. احتمالاً تصورتان بر این است که این صعود، صعودی مشکل خواهد بود. البته حقیقت این است که در طی این مسیر با پستی و بلندیهای متعددی مواجه می‌شوید. به عبارت دیگر گاهی صعود می‌کنید و سپس مجدداً سیر نزولی پیش می‌گیرید. مسیر معنوی‌ای که یوگا معرفی می‌کند، مسیری مستقیم و هموار به سمت قله نیست بلکه از تعداد بسیار زیادی مانع و مشکل برخوردار می‌باشد، گاهی اوقات می‌دانیم که از میان مسیری پهن و عریض در حال عبور هستیم ولی ناگهان مسیر باریک می‌گردد گویی وارد بوته‌زاری می‌شویم که به سختی می‌توانیم از میان آن حرکت کنیم و علی‌رغم ادامه مسیر، نمی‌دانیم که دقیقاً به کجا می‌رویم.

بنابراین یوگا با یک سفر معنوی توأم می‌باشد که در ابتدا بسیار شگفت‌انگیز می‌نماید: آه، آره، من می‌تونم آساناها و پرانا یاما و ... را انجام دهم.

اما ناگهان شما در مسیرتان با یک بوته‌زار انبوه مواجه می‌شوید و دیگر نمی‌توانید حدس بزنید که مسیر صحیح برای ادامه راه کدام است و اگر چنانچه به هر طریق ممکن خود را از بین بوته‌زار بیرون بکشید وارد یک باطلای خواهید شد. در این مرحله برخی هنرجویان یوگا گویی که در مرکز منطقه‌ای شنی و دارای ریگ روان قرار گرفته‌اند و در آنجا ناپدید می‌شوند و هرگز بیرون نمی‌آیند. آنها احتمالاً دختری زیبا و یا مردی خوش تیپ را دیده‌اند و ازدواج کرده‌اند و ... اوه، شاید هم دوباره

توسط ما یا (توهم) بلعیده شده‌اند و هوس لذت بردن بیشتر از زندگی به همراه بچه‌ها، خانواده در وجودشان رخنه کرده است و اهداف معنویشان را به کلی فراموش کرده‌اند.

با وجود این، عبور کردن از میان این موانع و رسیدن به قله غیرممکن نمی‌باشد. شما در این مرحله از این توانایی برخوردار می‌شوید تا به زیباترین شکل ممکن به پیرامونتان نظر بیافکنید. اکنون می‌توانید مراقبه کنید و از آزادی مطلق لذت ببرید. دیگر هیچ تولد و پیدایشی و دیگر هیچ مرگی در بین نیست، شما به یک زمان فراغت درونی دست یافته‌اید.

این تجربیات برای یک یوگی کاملاً آشنا هستند. او هم در راه رسیدن به قله، مسیری یک دست و هموار را طی نکرده است. آنهایی که موفق شده‌اند، همگی از جاده‌هایی متفاوت آمده‌اند و استادانی متفاوت داشته‌اند، اما همه چیز در قله یکسان است. این راهی است مملو از موانع متفاوت ولی همه در قله چشم‌اندازی واحد را مشاهده می‌کنند.

هدف از تمرین یوگا اعطاء یک محرک (به عنوان تقویت کننده و جلو برنده) به زندگی می‌باشد تا بدین وسیله پیشرفت معنویتان را با اولین دنده درگیر سازد. سپس احتمالاً به دومین دنده منتقل می‌شوید و شاید هم به سومین دنده<sup>(۱)</sup> و این

۱- احتمالاً منظور نویسنده در اینجا منازل سیر سلوکی است که یک یوگی می‌تواند طی کند و شاید اشاره به سه طبقه از طبقات خودشناسی دارد که فراتر از طبقه فیزیکی و جسم قرار دارند و منظور از دنده سوم می‌تواند سومین طبقه، طبقه ذهنی مبداء شعور کیهانی و جایگاه طنین اُم باشد که در تمامی جهانهای زیرین طنین می‌افکند. اینجا بهشت موعود تمام

جایگاهی است که شما بعد از صعود از تپه‌ها می‌توانید به راحتی سفری مفرح و لذت‌بخش را در پیش بگیرید. این برخلاف آن چیزی است که انسانهای مادی‌گرا می‌اندیشند. آنها صرفاً بدون زحمت رو به پایین در حرکت می‌باشند بدون این که بدانند چگونه می‌توانند خود را کنترل کنند و همیشه در این اندیشه به سر می‌برند که خوشحالی در مکانی پایین‌تر در انتظار آنهاست. آنها سریع‌تر و سریع‌تر به طرف پایین تپه حرکت می‌کنند، به سوی مکانی که مملو از رنجهای بی‌شماری نظیر سرطان، ایدز، فشار خون بالا و مشکلات قلبی می‌باشد. این اتفاق خیلی بعید نیست و آنها را متلاشی خواهد کرد. بنابراین توجه داشته باشید که اگرچه این شیوه زندگی آسان به نظر می‌رسد ولی لطفاً سعی نکنید این گونه راحت و بدون زحمت پیشرفت کنید. این پیشرفتی به سمت پایین است، ما به شما راه دیگری نشان خواهیم داد. روشی که توسط هاتا یوگا پرادیپیکا طرح ریزی شده است، روشی باستانی می‌باشد که توسط یوگی‌ها مورد استفاده قرار می‌گرفت تا بدین وسیله بتوانند در تمام طول مسیر به سوی قله، از قدرت حرکت لازم به سمت بالا برخوردار باشند. این راه توسط یوگیهای بلند مرتبه‌ای که سیدها<sup>(1)</sup> نام گرفتند طرح ریزی شده است: ماتسی یندرات<sup>(2)</sup>، مریدش گوراک شانات<sup>(3)</sup> و دیگران که جمعاً چهارده نفر می‌شدند. این رساله یکی از اولین رساله‌ها در هاتا یوگا می‌باشد، تمامی کتابهای جدید بر مبنای این رساله شکل گرفته‌اند. این اصلی‌ترین راه است. همه ما صرفاً در این راه رشد

یوگی‌هاست که با زمزمه کردن ذکر آم خود را به طرف آنجا بالا می‌کشند. - م.

کرده‌ایم و در این راه از شیوه‌های متفاوت بر آموخته‌های خود افزوده‌ایم. علاوه بر تمریناتی که در هاتا یوگا پرادیپیکا گنجانده شده‌اند، من قویاً مطالعه دو کتاب ذیل را توصیه می‌کنم. اولین آنها کتاب *ویوکا چادامانی* (1) متعلق به *شانکاراچاریا* (2) و دیگری کتاب *سری مادبهاگواتام* (3) می‌باشد. کتاب *ویوکاچادامانی* کتابی فوق‌العاده زیبا است و کسانی که از تعالیم موجود در آن پیروی می‌کنند موفق خواهند شد که آرامش و متانت لازم را برای فائق آمدن بر مشکلات ایجاد شده توسط *راجاس* (4) (هیجان یا فعالیت) به دست آورند. بعلاوه، ما همچنان به صداقت، اخلاص و پارسایی نیاز داریم، زیرا بدون وجود فیض الهی نمی‌توانیم به سرچشمه برسیم و تفاوتی نمی‌کند که در این بین چقدر کوشش کرده‌ایم. ما برای به وجود آمدن این اخلاص و پارسایی، به مطالعه *بهاگواتام* (5) می‌پردازیم.

این تمرین چیزی نیست که من آن را برای اولین بار ابداع کرده باشم. این روشی سنتی می‌باشد که خودم شخصاً در آن هنگام که در پیشگاه استاد *شیواناندا* در هیمالیا حضور داشتم، آن را با اشتیاق و به طور جدی پیگیری می‌کردم. من در جنگل زندگی می‌کردم مکانی که در آن مارهای کبری و ببرها وجود داشتند. برخی اوقات می‌توانستم صدای غرش ببرها را از درون کلبه‌ام بشنوم و این هنگامی بود که آنها در جستجوی آب، عصبانی و غرش کنان به آن طرف می‌آمدند. کلبه من فقط یک

-1-Viveka chudamemi

-2-shankaracharyas

-3-Srimadbhagavatam

-4-Rajas

-5-Bhagavatam

درب چوبی نازک داشت که آن هم به طور کامل بسته نمی شد و آنها می توانستند به راحتی از میان آن عبور کنند. با وجود این، در این چنین محیطی، صبح، ظهر، بعدازظهر و نیمه شب به تمرین می پرداختم. به عبارتی دیگر زمانی در حدود چهارده ساعت در هر روز به تمرین تعالیم استادم سپری می شد. من به سختی می خوابیدم - فقط دو یا سه ساعت در هر شب ولیکن نمی توانم به شرح و تفصیل نیرویی که در طول روز در من زنده می شد، بپردازم.

در این مرحله هدف ما این است که در کوتاهترین زمان ممکن سطح ارتعاش (1) را افزایش دهیم. این عمل در سانسکریت به عنوان شاکتی سانچار (2) معرفی گردیده است. شاکتی به معنای قدرت و سانچار به معنای بیداری می باشد. ما قصد داریم که شاکتی را از حالت غیرفعال کنونی اش به یک حالت کاملاً فعال در آوریم و این عملی است که از طریق سادهانا (3) یا تمرین معنوی صورت می پذیرد. به هر حال توجه داشته باشید که فراتر از ظرفیت درونیتان پیش نروید. این بدین معنی است که یک باره فعالیت زیاد به خرج ندهید و از افراط بپرهیزید. با شدت و شتابزده عمل نکنید. که در غیر این صورت در شما دلزدگی ایجاد خواهد شد. به همین دلیل است که من گاهی در جهت تعادل یک تمرین مشخص، در آن تغییراتی ایجاد می کنم تا با رشد شاگردانم متناسب گردد. هر تمرینی را که به شاگردانم ارائه می دهم، خودم آن را تجربه کرده ام. همچنین اگرچه من به انضباط علاقه دارم ولی در عین حال معتقدم که منشاء انضباط باید از درون باشد. من به شاگردانم شیوة

-1-Vibratorylevel

-2-shakti sanchar

-3-Sadhana

مهارت در تمرینها را نشان می‌دهم و سپس آنها را رها می‌کنم تا خودشان به تنهایی تمرینات را انجام دهند گویی که به تنهایی در حال زندگی کردن در جنگل هستند. در این مرحله فقط آن دسته از تمرینها که جنبه کمکی دارند به آنها یاد داده می‌شود بعلاوه، شاگردانم یک گزارش تحلیلی از وضعیتشان می‌نویسند و همواره به همراه خود یک دفترچه یادداشت معنوی دارند که من برای بررسی پیشرفت آنها آن را مطالعه می‌کنم. بدین ترتیب می‌توانم قسمتی بیشتر و یا کمتر از حد معمول یک تمرین مشخص را به آنها توصیه کنم. ما هر روزه به مدت یک ساعت همدیگر را ملاقات می‌کنیم و در مورد شیوه تمرینمان با هم صحبت می‌کنیم تا بدین وسیله بتوانیم به برخی از تعالیم درباره موضوعات تخصصی و فنی دست پیدا کنیم و اجرای برخی از این روشها را اصلاح کنیم.

تعلیم اصلی من، کنترل ذهن می‌باشد. در وهله دوم، پرهیز از امیال و آرزوهای غیرضروری به جزء یک استثناء - آرزوی ترقی دادن به نیروی اراده‌تان. اگر شما یک تمایل و آرزوی درونی را برطرف کنید، ده‌تای دیگر به طرف شما هجوم می‌آورند تا جایش را اشغال کنند. در این صورت چه زمانی شما می‌توانید کارتان را با این امیال و آرزوها تمام کنید؟ اما اگر شما نیروی اراده‌تان را افزایش دهید و حتی اگر یک میل و آرزو را از بین ببرید آن گاه اراده‌تان قوی‌تر خواهد شد و به راحتی می‌توانید به مقابله با ده‌تای دیگر و بعد از آن با صدتای دیگر بپردازید.

اُم ناما شیوا یا

سوامی ویشنوک دواناندا.

## بخش اول

۱- به اولین الهه، شیوا<sup>(۱)</sup>، درود می فرستم، که به پارواتی<sup>(۲)</sup>، هاتاوی دیا<sup>(۳)</sup> را تعلیم داد و آن اولین گام در رسیدن به عالیتین شکل راجا یوگا می باشد.

سوات ماراما<sup>(۴)</sup> به روش سنتی درس را آغاز می کند، به وسیله ادای احترام در پیشگاه گوروها. در ابتدا او در برابر آدی گورو<sup>(۵)</sup> یا شیوا تعظیم می کند: و بعد از آن در پیشگاه مریدش ماتسی یندرانات<sup>(۶)</sup> و مرید او گوراک شانات<sup>(۷)</sup>، و به واسطه فیض و برکت آنهاست که سوات ماراما این دانش عظیم را از ابهام خارج می کند. وی دیا به معنای شناخت می باشد. شناخت هاتا یوگا اولین درس شیوا به مریدش پارواتی که مادر عالم وجودست بود.

تفسیر براهماناندا<sup>(۸)</sup>: تقریباً هر عملی در یوگا و تانتراها در غالب توصیفی است که توسط شیوا، یوگی بزرگ، به همسرش پارواتی ارائه شده است. کلمه هاتا از دو بخش "ها" و "تا" تشکیل شده است که به معنای "خورشید" و "ماه" می باشند که

- 
- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| -1-Siva         | -2-Parvati        |
| -3-Hatha vidya  | -4-Swatmarama     |
| -5-Adi guru     | -6-Matsyendranath |
| -7-Gorakshanath | -8-Brahmananda    |

همان پرانا و آپانا هستند و یوگا یا وحدتشان که همان پرانا یا ما است، هاتایوگا نامیده می‌شود. در این بند و سراسر متن این مطلب بیان شده است که هاتایوگا تنها راه رسیدن به راجایوگا می‌باشد. راجایوگا بدون هاتایوگا نمی‌تواند ماهیتی داشته باشد و همین طور که هاتایوگا بدون راجایوگا.

هدف هاتایوگا این می‌باشد که به شما دانش کنترل این دو انرژی را بیاموزد: "ها" و "تا" (پرانا و آپانا). بدون این دانش، کنترل ذهن که راجایوگا نامیده می‌شود بسیار مشکل خواهد بود. راجایوگا با ذهن درهم آمیخته است و هاتایوگا با پرانا و آپانا آمیخته شده است. بسیاری از هنرجویان یوگا برداشتی اشتباه از هاتایوگا در ذهن دارند و آن را اساساً مبتنی بر آساناها می‌پندارند و این در حالی است که آسانا صرفاً یکی از هشت مرحله هاتایوگا را تشکیل می‌دهد. به علاوه، هیچ تفاوتی بین هاتایوگا و راجایوگا نمی‌باشد و بدون تمرین هاتایوگا نمی‌توان به راجایوگا رسید و بالعکس. هاتایوگا روشی عملی است برای کنترل ذهن از طریق کنترل پرانا.

به حرکت برگهای یک درخت که بر اثر باد به وجود آمده است بنگرید، بدین وسیله شما می‌توانید سرعت باد را حدس بزنید ولی هرگز نمی‌توانید خود باد را ببینید. درست به همین ترتیب، نمی‌توانیم پرانا<sup>(۱)</sup> یا آپانا<sup>(۲)</sup> را ببینیم یا حرکت ذهن یا کارکردش را. مطابق تعالیم راجایوگا، ذهن شبیه دریاچه‌ای است که اندیشه‌ها امواج آن (یا به زبان سانسکریت وریتیس<sup>(۳)</sup>) می‌باشند. راجایوگا این موج افکار و اندیشه‌ها را کنترل و سرانجام متوقف می‌کند. در زبان سانسکریت

-1-Prana

-2-Apana

-3-Vrittis



می‌گوییم که "یوگا چیتا وریتی نیرودا"<sup>(۱)</sup>.

مطابق بیانات پاتانجلی، نویسنده کتاب راجا یوگا سوترا<sup>(۲)</sup>، پنج نوع وریتی وجود دارد، برخی از آنها مثبت و برخی دیگر منفی می‌باشند. در میان این پنج نوع فقط یکی از آنها تماماً مثبت است و آن هنگامی است که بیننده خودش را به صورت موجودی واحد مشاهده کند (آتمن<sup>(۳)</sup>). این امر فقط هنگامی ممکن است که امواج افکار آرام بگیرند. سپس بیننده، در دریاچه آرام ذهن، خود حقیقی‌اش (آتمن) را می‌بیند. اما مادامی که باد می‌وزد ما فقط حرکت درخت و جنبش برگها را می‌بینیم - گاهی آرام، گاهی شدید ولی همواره در حال حرکت می‌باشند.

هاتا یوگا می‌پرسد "شما چطور این امواج را متوقف می‌کنید و چطور بیننده خودش را می‌بیند؟"

همان طوری که امواج بر اثر بادی که روی دریاچه در وزش است به وجود می‌آیند، امواج ذهن هم توسط پرانا و آپانا به وجود می‌آیند. برخی اوقات این انرژی خیلی سریع حرکت می‌کند، گاهی نیز آرام و گاهی مطابق طبیعت حرکت پرانا، آپانا. امواج فکر نیز شدید یا ضعیف خواهند بود. ما این را افکار راجاسیک<sup>(۴)</sup> و تاماسیک<sup>(۵)</sup> می‌نامیم.

امواج تاماسیک، سست کننده و خواب‌آور هستند، به همین علت بعد از آن بی‌حالی و بی‌حرکتی بر فرد غالب می‌شود. این نه یک حالت ساکن و توأم با آرامش

-1-Yoga chitta vritti nirodha

-2-The raja yoga sutra

-3-Atman

-4-Rajasic

-5-Tamasic

برای ذهن است و نه یک حالت فعال ذهنی. این یک حالت بی جان و خنثی محسوب می شود. حالتی که در آن ذهن در انجام هر کاری ناتوان است. این حالت دقیقاً شبیه زندگی یکنواخت یک صخره یا یک قطعه یخ می باشد. امواج تاماسیک بسیار خسته کننده، یکنواخت، کند، فشرده و شدیداً سرد هستند، درست شبیه یخ. بدین ترتیب نمی توانید متوجه بازتابهای درونیتان بشوید. اگرچه سطح به نظر آرام می رسد، غیرممکن است که بتوانید آن چه راکه در کف دریاچه است ببینید. امواج راجاسیک همانند آسمان طوفانی می باشند. مثل آتشی افروخته. امواج از دریاچه بر می خیزند، آنها پیوسته در سطح متلاطم ذهن، بالا و پایین می روند.

اما امواج در حالت ساتویک<sup>(۱)</sup> آرام و ساکن می شوند. دیگر هیچ نشانی از حرکت پرانا یا ما و آپانامی باشد زیرا انرژی به کانال اصلی یعنی سوشومنا<sup>(۲)</sup> منتقل شده است. به طور طبیعی هنگامی که این امواج فرستاده می شوند، پرانا و آپانا از طریق کانالهای آیدا و پینگالا در سمت راست و چپ بدن حرکت می کنند. این حالت از طریق بررسی امواج مغز قابل اثبات می باشد.

گاهی اوقات، نیمکره راست مغز بیشتر فعال می باشد، گاهی نیمکره چپ فعالیت بیشتری دارد. امواج جاری شده از نیمکره چپ بیشتر مربوط به مسائل تحلیلی، علمی، ریاضی، منطقی و غیره می باشند. معمولاً این امواج توسط ذهن مردمان غربی مورد استفاده قرار می گیرد. به همین دلیل است که شما (در غرب) شهرهای زیبا و اتومبیلها و فن آوری پیشرفته به وجود آورده اید، چراکه نیمکره چپ مغز شما اغلب بر نیمکره راست مسلط است. حتی ادیان شما بر سمت چپ به عنوان

سمت تحلیلی، تأکید دارند. هنگامی که راهبان مسیحی تبدیل به انسانهایی تارک دنیا می‌شوند و گوشه‌ عزلت اختیار می‌کنند، در واقع به جای این که به مراقبه بپردازند به حد افراط به عبادت روی می‌آورند و همین طور در یهودیت، راه معمول خاخامی در دین، تحلیلی می‌باشد.

امواجی که از سمت راست مغز منشاء می‌گیرند مربوط به فلسفه، ایثار، اخلاص، شفقت و صلح در طبیعت می‌باشند. با این وجود ما اغلب از آنها برای موضوعات فاقد حرکت و احساسی استفاده می‌کنیم. احتمالاً شما شخصی را دوست دارید یا از او متنفرید، در این صورت شما امواج را وارد سطح تاماسیک یا فشرده می‌کنید.

هدف یوگا جلوگیری از تسلط نیمکره‌ها بر یکدیگر می‌باشد تا بدین وسیله مرحله‌ ساتویک حاصل شود. به این دلیل است که ما در مکانی که از حداقل حرکت برخوردار است به مراقبه می‌نشینیم - این مقدار حرکت هم مربوط به حرکت طبیعی درختان در هنگام وزش نسیم می‌باشد و گاهی هم صدای برخی پرندگان. در *آشرامان* <sup>(۱)</sup> گلها را در ذهنمان می‌کاریم. تمام این بدان خاطر است که آرامش را در ذهن تداوم ببخشیم.

اساسی‌ترین تمرین یوگا کنترل نیمکره‌ چپ مغز با استفاده از نیمکره‌ راست می‌باشد. هنگامی که نیمکره‌ چپ مغز فعال است، *آیدا* فعال می‌گردد و تنفس از طریق سوراخ راست بینی انجام می‌گیرد. هنگامی که نیمکره‌ راست مغز فعال

۱- *Ashram* کلمه‌ آشرام در شرایط مختلف مفاهیم متفاوتی پیدا کرده است ولی در اینجا به معنای متداول خود یعنی مکانی است که برای مراقبه انتخاب کرده‌اید. - م.

می‌باشد، سوراخ چپ بینی باز می‌شود و پینگالا فعال می‌شود. به طور معمول همه افراد با این تغییرات، تغییر می‌کنند و در هر نیم ساعت تا دو ساعت خلق و خوی شان عوض می‌شود. اما هنگامی که انرژی از میان هیچ کدام از نادیهای راست و یا چپ عبور نمی‌کند، الزاماً از طریق سوشومنا به حرکت ادامه می‌دهد و در این لحظه انرژی متعادل شده است.

به علاوه، آگاهی از زمان و مکان معلول حرکت امواج پرانا در کانالهای چپ و راست می‌باشد. بین سامادهی و خواب عمیق تشابهاتی وجود دارد. شما در خواب عمیق از زمان و مکان آگاهی ندارید زیرا وریتی‌ها (امواج) فرو نشانده شده‌اند. اما همان امواج آن گونه که در سامادهی متوقف می‌شوند، در خواب متوقف گردند. احتمالاً می‌گویید که در خواب عمیق وریتی‌ها منجمد می‌باشند و همانند این است که در سردخانه به سر می‌برند و به زودی با طلوع خورشید ذوب می‌شوند. اما در سامادهی هیچ وریتی‌ای وجود ندارد. ما به طور طبیعی فقط در هنگام خواب عمیق چنین سکونی را تجربه می‌کنیم، حالتی از کرختی، اما در سامادهی تحولات ذهنی به حالت تعلیق در می‌آیند. در این هنگام است که بین نیمکره‌های چپ و راست مغز توازن برقرار می‌گردد و ما به همین دلیل است که تمرینات متناوب تنفسی از سوراخهای چپ و راست بینی را انجام می‌دهیم زیرا نمی‌توانیم که مستقیماً بر مغز اثر بگذاریم.

۲- سوات ماراما یوگی، با تمام احترامی که برای گورووی خویش قائل می‌باشد، برای حصول راجا یوگا، به تنهایی و به طور کامل از هاتا ویدیا بهره می‌برد و آن را به پایان می‌رساند.

او طبق سنت، قبل از هر چیز به منظور حصول نتایج مفیدتر از تعالیمش، به گوروی خویش احترام می‌گذارد. شما هم باید به استادتان احترام بگذارید چرا که خداوندگار از مجرای او تعالیم را متجلی می‌کند. در اینجا، شیواست که از طریق استاد سوآت ماراما متجلی می‌گردد.

راجایوگا به معنای کنترل امواج فکر و اندیشه می‌باشد. فرآیندی که از طریق هاتایوگا غیرممکن است. سوآت ماراما نه در مورد آساتاها و نه حتی در مورد تنفس فیزیکی صحبتی به میان نمی‌آورد، بلکه کلام او در مورد جریان ظریفی است که امواج فکر و اندیشه را خلق می‌کند.

تفسیر براهماناندا: او با استفاده از کلمه "به تنهایی" این نکته را روشن می‌سازد که هدف از تمرین هاتایوگا این است که یوگی خودش را برای شروع راجایوگا آماده می‌کند نه برای به دست آوردن سیدهی‌ها (قدرت‌های فیزیکی). در واقع کسب این نیروها علاوه بر این که از درجه دوم برخوردار می‌باشد همیشه قابل دسترسی نیستند. دوره آموزشی هاتایوگا، قدرت کنترل اندامهای بدن و ذهن را در اختیار فرد قرار می‌دهد به طوری که یک یوگی می‌تواند از سلامتی کامل بهره‌مند گردد. ضمن این که در حین دوره آموزشی راجایوگا که متعاقباً آن را خواهد گذراند، با هیچ مشکلی مواجه نخواهد شد و راجایوگا سرانجام او را به سوی کای والیا<sup>(۱)</sup> یا رستگاری نهایی رهنمون خواهد ساخت.

۳- یوگی، سوآت مارامای مهربان، روشنائی هاتاویدیا را برای

ناتوانان در فراگیری راجا یوگا، آنانی که در تاریکی کشمکش فرقه‌ها سرگردانند، به ارمغان می‌آورد.

شما می‌توانید راجا یوگا را به معنای کنترل جریانهای فکر تعبیر کنید. آنهایی که در فراگیری راجا یوگا ناتوانند اشخاصی هستند که از کنترل افکارشان در زمان مراقبه عاجزند. افکارشان به طغیان ادامه می‌دهد. راجا یوگا در توقف امواج فکر، شما را یاری می‌کند. اما وقتی نمی‌توانید این کار را انجام دهید، سعی کنید که کنترل پرانا را بیاموزید. به منظور کنترل پرانا، تنفس فیزیکی را کنترل کنید. بدین ترتیب از راهی طبیعی به سوی پرانایی ظریف گام برداشته‌اید و بعد از آن هم به سوی سطحی ظریف‌تر یعنی به سوی فکر. به همین ترتیب تمام آنها با هم رابطه متقابل دارند و بر یکدیگر اثر می‌گذارند.

منظور او از کشمکش فرقه‌ها چیست؟ – فردی می‌گوید که این کار را انجام دهید و دیگری خواهد گفت که کار دیگری را انجام داده یا مانتراها را تکرار کنید. هاتا یوگا روشی علمی برای فرو نشاندن جریان فکر به وسیله کنترل پرانا است و مهارت در آن مستلزم عدم وجود موج در ذهن می‌باشد. بیننده خودش را می‌بیند. بیننده و آنچه که دیده می‌شود، یکی می‌شوند. بیننده با خود حقیقی‌اش به وحدت می‌رسد. در این مرحله دیگر هیچ وریتی‌ای وجود نخواهد داشت. این چیزی شبیه نگاه کردن به نور تابناک خورشید و یا امواج قوی متعلق به فرستنده پیام می‌باشد. بعد از مدتی ذهن شما تهی می‌گردد. در هنگام فروکش کردن وریتی‌ها و نتیجه بخشی پرانا یا ما، راجا یوگا خودنمایی می‌کند. مرحله‌ای که در آن بیننده خود حقیقی‌اش را نظاره‌گر می‌شود.

منظور از هاتاوی دیا شناخت هاتا یوگا می باشد.

تفسیر براهماناندا: در اینجا مؤلف این نکته را متذکر می شود که فراگیری راجاویدیا از هیچ طریق دیگری به غیر از فراگیری هاتاویدیا ممکن نمی شود. نام مؤلف، سوات ماراما یوگی، خود مبین این نکته می باشد. سوات ماراما یوگی به معنای شخصی است که مشتاقانه خواهان برقراری ارتباط با خویش برترش می باشد. این نمایانگر آخرین مرحله از مراحل هفتگانه جنانا<sup>(۱)</sup> است. در سروتیس<sup>(۲)</sup> (کتاب مقدس) چنین آمده است: برهماواریشتا<sup>(۳)</sup> کسی است که در خود برترش آکنده از شمع و سرور می گردد. این هفت مرحله در یوگا واشیشتا<sup>(۴)</sup> بدین ترتیب توصیف شده اند: شخصی که حقیقتاً بتواند حقایق پایدار را از اوهام بی ثبات تشخیص دهد، شخصی که در مورد لذت‌های مادی و دنیوی احساس انزجار را در خود پرورش داده است، شخصی که از لحاظ ذهنی و فیزیکی تسلط کامل بر اعضای بدنش دارد و از احساسی غیرقابل وصف و کنترل ناشدنی برای رهایی خودش از این چرخه وجود، برخوردار می باشد، در مرحله اول یعنی سابعچا<sup>(۵)</sup> یا اشتیاق برای حقیقت، به سر می برد و شخصی که بر هر چه خوانده و شنیده از روی فکر و تدبیر، تعمق می کند و آنها را درک کرده است، در زندگیش به دومین مرحله، ویچارانانا<sup>(۶)</sup> جستجوی صحیح، دست پیدا کرده است و هنگامی که ذهن پس از رهایی از گوناگونی موضوعات، توانست بر یک موضوع، کاملاً ثابت بماند، او به سومین مرحله،

-1-Jnana

-2-Srutis

-3-Brahmavarishtha

-4-Yoga vashista

-5-Subechcha

-6-Vicharana

تانوماناسا<sup>(۱)</sup> یا آرام کردن تدریجی ذهن، قدم گذارده است.

تابدینجا او یک سادهاکا<sup>(۲)</sup> یا تمرین کننده می باشد. او با کاهش دادن فعالیت ذهنش به وسیله سه مرحله قبلی و رسیدن به مرحله ساتوا<sup>(۳)</sup> خالص و زمانی که حقیقت را در درون، بدین شکل درک می کند که "من برهمن هستم." در مرحله چهارم ساتواپاتی<sup>(۴)</sup> یا رسیدن به مرحله ساتوا، به سر می برد. در این مرحله یوگی برهماوید<sup>(۵)</sup> (شناسنده برهمن) نامیده می شود. او تا اینجا در حال تمرین سامپراج ناتا سامادهی<sup>(۶)</sup> بوده است، یا تعمق در جایگاهی که هنوز شامل وضعیت هوشیاری دوگانه می باشد.

از این پس سه مرحله باقی مانده آسام پاراج ناتا سامادهی آغاز می شود که همان تثلیث شناسنده، شناخت و شناخته شده، می باشد. چنانچه یوگی نسبت به سیدهی ها که در این مرحله خودشان را متجلی می کنند، بی تفاوتی نشان دهد، او به مرحله آسام شاکتی<sup>(۷)</sup> (بی تفاوتی نسبت به همه چیز) قدم می نهد. در این مرحله یوگی، برهماویدوارا<sup>(۸)</sup> خوانده می شود. او تا بدینجا تمام وظایف مورد نیاز و مربوط به اراده اش را انجام داده است اما هنگامی که او در همه جا حضور برهمن را نظاره گر شد به مرحله پارارتاب هاوانی<sup>(۹)</sup> وارد می شود. اینجا همان جایگاهی است که

-1-Tanumanasa

-2-Sadhaka

-3-Sattva

-4-Satvapatti

-5-Brahmavid

-6-Samprajnata samadhi

-7-Asamshakti

-8-Brahmavidvara

-9-Pararthabhavani



موضوعات خارجی مجالی برای ظهور به دست نمی آورند. او در این جایگاه اعمالش را به فرمان کس دیگری انجام می دهد.

او در هنگام نائل شدن به هفتمین مرحله، برهماوارستا<sup>(۱)</sup> لقب می گیرد. در این مرحله نه خودش وظایف روزانه اش را انجام می دهد و نه توسط دیگران واداشته می شود بلکه در سامادهی ابدی، باقی می ماند. گفته شده است که مؤلف این متن به این مرحله نائل گشته است، همان طوری که نامش سوآت ماراما، دلالت بر این امر دارد.

۴- ماتسی یندرا، گراکشا<sup>(۲)</sup> و دیگران هاتاویدیا را به خوبی می شناختند. یوگی سوآت ماراما آن را با مساعدت آنها فراگرفت.

این آغاز یک شرح حال از دودمان آنهائی است که به این شناخت نائل آمده اند. بر طبق یک روایت، به واسطه فیض خداوندگار شیوا، یوگی ماتسی یندرا<sup>(۳)</sup>، ماهی ای که به صورت انسان در آمده بود از شخص خداوندگار شیوا، هاتاویدیا را فرا گرفت. شناخت از هیچ جای خاصی حاصل نمی گردد. همانند شیر که فقط از پستان گاو بیرون می آید و شما نمی توانید از گوش حیوان شیر بدوشید. این همان چیزی است که در مورد گورو مصداق پیدا می کند. شناخت ممکن است که در هر جایی وجود داشته باشد ولیکن شما هیچ کجا آن را نخواهید یافت مگر در پیشگاه سلسله

دودمان مریدان گورو. بنابراین شیوا به مریدش ماتسی یندرانات تعلیم داد و ماتسی یندرانات نیز به مریدش گراک شانات آموزش داد و سرانجام به واسطه فیض آنها سوآت ماراما، نویسنده این کتاب هاتایوگا را فرا گرفت. این در سانسکریت گورو پارام پارا<sup>(۱)</sup> نامیده می شود.

- ۵ - ۹- شیوا، ماتسی یندرا، سابارا<sup>(۲)</sup>، آناندا بهایراوا<sup>(۳)</sup>،  
چنورانگی<sup>(۴)</sup>، مینا<sup>(۵)</sup>، گراکشا، ویروپاکشا<sup>(۶)</sup>، بای لسیا<sup>(۷)</sup>،  
ماتتانا<sup>(۸)</sup>، بای راوا<sup>(۹)</sup>، سیدهی<sup>(۱۰)</sup>، بودا، کانتادی<sup>(۱۱)</sup>،  
کراتاکا<sup>(۱۲)</sup>، سوراناندا<sup>(۱۳)</sup>، سیدها پادا<sup>(۱۴)</sup>، چارپاتی<sup>(۱۵)</sup>،  
کانه ری<sup>(۱۶)</sup>، پوجی یا پادا<sup>(۱۷)</sup>، نیتی یاناتا<sup>(۱۸)</sup>، نیرانجانا<sup>(۱۹)</sup>.

-1-Guruparampara

-2-Sabara

-3-Anandabhairava

-4-Chourangi

-5-Meena

-6Virupaksha

-7-Bilesaya

-8-Manthana

-9-Bhairava

-10-Siddhi

-11-Kanthadi

-12-Korantaka

-13-Surananda

-14-Siddhapada

-15-Charpati

-16-Kaneri

-17-Pujyapada

-18-Nityanatha

-19-Niranjana

کاپالی<sup>(۱)</sup>، بیندوناتا<sup>(۲)</sup>، کاکاچاندیسوارا<sup>(۳)</sup>، آلاما<sup>(۴)</sup>،  
 پرابهودوا<sup>(۵)</sup>، گهودا<sup>(۶)</sup>، چدی<sup>(۷)</sup>، تین تینی<sup>(۸)</sup>، بانوکی<sup>(۹)</sup>،  
 نارادوا<sup>(۱۰)</sup>، خاندا<sup>(۱۱)</sup>، کاپالیکا<sup>(۱۲)</sup> و بسیاری دیگر از سیداهای  
 بزرگ، زمان را با استفاده از قدرت هاتایوگا تسخیر کرده‌اند و  
 گرداگرد جهان در حرکتند.

هاتایوگا دارای استادان بسیاری می‌باشد و همین که نامشان را بشنوید از  
 برکت دعای خیرشان بهره‌مند می‌گردید. در بالا نام برخی از استادان هاتایوگا برده  
 شده است که موفق به کسب سیدهی‌ها شده‌اند. آنها صرفاً به قدرت دست نیافته‌اند  
 بلکه دستاوردهای بسیار مهم‌تر بوده است، چرا که آنها توانستند بر بعد مکان و زمان  
 فائق آمده در قلمرو چهارده طبقه آسمانها به پرواز در آیند. ایشان قدرتمندانی بودند  
 که توانستند پرنای وجودشان را به درون سوشومنا انتقال دهند. آنها برخی اوقات  
 برای یاری رساندن به بشریت به طبقه فیزیکی باز می‌گردند. چنانچه آمادگی حضور  
 آنها را داشتید. آنها حتی می‌توانند با آوردن پراتا به سوشومنا بدن فیزیکی‌شان را

- 
- |                      |               |
|----------------------|---------------|
| -1-Kapali            | -2-Bindunatha |
| -3-Kaka chandeeswara | -4-Allama     |
| -5-Prabhudeva        | -6-Ghoda      |
| -7-Chodi             | -8-Tintini    |
| -9-Bhanuki           | -10-Naradeva  |
| -11-Khanda           | -12-Kapalika  |

زنده نگه دارند. انسان می تواند با متوقف نگاه داشتن آید و پینگالا و فعال کردن سوشومنا، از فساد کالبد فیزیکی اش جلوگیری کند. چنین افرادی، سیدها<sup>(۱)</sup> نامیده می شوند. افرادی که می توانند از طریق سوشومنا انرژی را حرکت دهند. برای اینان شب و روز و مرگ و یا تولدی وجود ندارد.

استادی که در بالا به عنوان بودا از او یاد شده است آن بودایی که اغلب شما می شناسید، نمی باشد. او یکی از استادان خاص هاتا یوگا است.

۱۰- هاتا یوگا برای آنهایی که توسط رنجهای سه گانه (تاپاس)<sup>(۲)</sup> آسیب دیده اند همچون صومعه ای پناه دهنده می باشد. برای آنهایی که به تمرین یوگا می پردازند، هاتا یوگا شبیه لاک پشتی است که از جهان محافظت می کند.

تفسیر براهماناندا: رنجهای سه گانه عبارتند از: آدهیات میکا<sup>(۳)</sup>، آدهیدای ویکا<sup>(۴)</sup> و آدهی بوتیکا<sup>(۵)</sup>. آدهیات میکا به دو صورت می باشد: فیزیکی و ذهنی. آدهیدای ویکا آن دسته از رنجهایی هستند که توسط تأثیرات سیاره ای به وجود می آیند و آدهی بوتیکا نیز آنهایی هستند که توسط ببرها و مارها و غیره ... ایجاد می شوند.

-1-Siddha

-2-Tapas

-3-Adhyatmika

-4-Adhidaivika

-5-Adhibhoutika

۱۱- یوگی ای که در آرزوی به دست آوردن سیده می (قدرت) به سر می برد باید هاتا یوگا را سری نگه دارد. چرا که هاتا یوگا فقط زمانی مؤثر می باشد که به صورت راز حفظ گردد و اگر بی خردانه افشاء گردد، بی ارزش می شود.

تفسیر براهماناندا: او در این کتاب، این مراحل پیشرفت را جزء به جزء شرح می دهد، اما او هنوز هم می گوید که یک یوگی باید آن را سری نگه دارد. بنابراین واضح است که هیچ چیز تمام شدنی نیست و مهمترین مراحل پیشرفت مستقیماً از شخص گورو فرا گرفته می شوند. پس مسجل است که اگر کسی پس از مطالعات تثوریک در این مورد و بدون گورو شروع به انجام تمرین کند، متحمل ضرر و زیان خواهد شد. آدکاری<sup>(۱)</sup> یا داوطلب باید از شروط زیر تابعیت کند:

۱- او باید وظایفش را انجام دهد و از انگیزه ها و وابستگی های فردی رهایی یابد.

۲- او باید در یاما و نیاما خود را به تکامل برساند. (بعداً در این مورد توضیح داده می شود) و هوش و فراستش را توسعه دهد. او باید بر خشم فایق آید.

۳- او باید تماماً خود را وقف گوروش و براهماویدیا نماید.

تعجبی ندارد که استادان بدون قضاوت و بدون توجه به تفاوت افراد، از پذیرفتن همه داوطلبها پرهیز می کنند و می گویند که یک استاد (یک شخص ماهر) شکوفه کمیاب یک عصر می باشد.

این خطاری است برای سری نگه داشتن شناخت. این را در نزد افراد دیگر آشکار نکنید. این یک ویدیا است. یک شناخت، چیزی که هیچ روزی معنا نخواهد یافت مگر این که آنها آماده باشند. هنگامی که شاگردی نزد استاد می‌آید، استاد در نظر می‌گیرد که آیا او آماده است یا خیر. به علاوه، این چیزی نیست که آن را از رادیو و تلویزیون برای همه پخش کنند بلکه فقط متعلق به خود شماست. شما نباید در برابر افرادی که درکی از حرکات شما ندارند به تمرین بپردازید.

۱۲- تمرین کنندگان هاتایوگا، می‌بایستی که به تنهایی در یک ماتای<sup>(۱)</sup> کوچک یا صومعه‌ای که در مکانی عاری از سنگ و آب و آتش بنا شده است زندگی کنند، به اندازه طول یک کمان تیراندازی و در یک سرزمین حاصلخیز و پربرکت که تحت حکومت پادشاهی با تقوی می‌باشد. جایی که برای او مزاحمتی ایجاد نخواهد کرد.

احتمالاً آن سرزمین می‌بایست کشوری باشد که در آن مردم، حریص، راهزن یا جنایتکار نمی‌باشند و الزاماً باید محیطی آرام و صلح‌آمیز و بدون تروریست، غارتگر یا دزد باشد. یک شهر بزرگ اغلب برای سیاحت خطرناک می‌باشد اما یک کشور، معمولاً مناسبتر است. سرزمینی که تحت حکومت پادشاهی با تقوی می‌باشد، مکانی است که در آن پادشاه به تمرین دارما می‌پردازد. بسیاری از کشورها توسط استبدادگران اداره می‌شوند و به همین دلیل آنها مکانهایی هستند که ممنوعیتهای

قانونی برای فراگیری برخی موضوعات وجود دارد. من نمی‌خواهم نام آنها را ذکر کنم. اما احتمالاً در کشورهای مشخص افراد به خاطر تمرین این موضوعات دستگیر خواهند شد. ما می‌بایست برای تمریناتمان از آزادی کامل برخوردار باشیم و بدون ترس از مزاحمت به تمریناتمان بپردازیم.

شما همچنین می‌بایست در مکانی که غذا به میزان کافی فراهم می‌باشد اقامت کنید. بدون غذاهای ساتویک نظیر مقدار زیادی سبزیجات، میوه و شیرینی نمی‌توانید به تمرین هاتا یوگا یا مراقبه بپردازید.

"عاری از سنگ و آب و آتش"، اینها صرفاً از زمره تعالیم معقول و منطقی می‌باشند که می‌بایست رعایت گردند. اندازه طول یک کمان تیراندازی (یک پیکان تا چه مسافتی می‌تواند پرتاب شود) شاید پانزده یا بیست یارد<sup>(۱)</sup> چادر یا هر سرپناهی را که مایلید، در محدوده ۲۰ یاردی یک سرایشی که دارای سنگهای ناپایدار می‌باشد، بنا نکنید. سرپناه‌تان را در محوطه‌ای که احتمال خطر آتش سوزی جنگل، زمین لرزه یا آتش نشان می‌رود، بنا نکنید. چادران را نزدیک مکانهای باطلاقی بر پا نکنید چرا که ممکن است پشه‌ها و یا دیگر حشرات مودی برای شما مزاحمت ایجاد کنند. اینها صرفاً تذکر مواردی در جهت حفظ سلامتی خودتان می‌باشند و کسی که خواهان دنبال کردن این دوره مشکل یوگا است کمترین بی‌توجهی‌ای در این موارد به خرج نمی‌دهد.

۱۳- ماتا می‌بایست از دربی کوچک برخوردار باشد و هیچ پنجره‌ای

۱- هر یارد معادل ۰/۹۱۴ متر می‌باشد. - م

در آن تعبیه نشده باشد. ماتا می‌بایست از سطحی صاف و هموار و بدون گودال برخوردار باشد و در ضمن نباید همانند سالنی طویل و یا بیش از اندازه مرتفع باشد. ماتا می‌بایست بسیار پاکیزه باشد و نباید توسط مدفوع گاو آلوده گردد چرا که باید عاری از وجود هر نوع حشره باشد. در بیرون از ماتا می‌بایست دالانی کوچک به همراه یک صندلی قابل حمل و یک چاه آب وجود داشته باشد و همگی می‌بایست توسط یک دیوار محصور شوند. اینها مشخصات یک یوگاماتا می‌باشند. استراحتگاه سیداهایی که به تمرین هاتا یوگا می‌پرداختند.

تفسیر براهماناندا: اگر ماتا مرتفع باشد، در هنگام بیدار شدن با مشکلات بسیار همراه خواهد بود و اگر همانند سالنی طویل باشد، چشمها در مسافتهای دور سرگردان خواهند شد.

ناندیک إشوارا<sup>(۱)</sup> بدین ترتیب ادامه می‌دهد: "صومعه می‌بایست توسط باغهای گل و درختستانها احاطه شده باشد تا این که چشم یوگی با نگاه به آنها به آرامش برسد. او می‌بایست بر دیوارهای اطاقش تصاویری از چرخه‌های حیات و الهه‌های نجات بخش انسان از رنجها را ترسیم کند. او می‌بایست محوطه‌ای سوزان و ناراکاس<sup>(۲)</sup> (جهنم - مکانهای تصفیۀ بعد از مرگ) را مجسم کند تا بدین ترتیب بذریعۀ علائقی و وحشت از این زندگی دنیوی در ذهن یوگی پاشیده شود.



ماتا به معنای کلبه می‌باشد. (یا می‌تواند به معنای یک آشرام هم باشد) ماتا نباید از پنجره‌های عریض برخوردار باشد چرا که سبب معطوف شدن ذهن شما به بیرون از ماتا می‌گردد. در دورانی که هنوز استفاده از سیمان در هند مرسوم نبود، برای پرکردن درزها و شکافهای کف اطاق و همچنین به عنوان یک روکش برای کف از مدفوع گاو استفاده می‌شد. هنگامی که آن را بر روی کف زمین می‌مالیدند به صورت پوششی سخت در می‌آمد که از ورود حشرات به داخل جلوگیری می‌کرد. این روش امروزه هم در برخی نقاط هند مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۱۴- با زندگی در چنین مکانی، یوگی می‌بایست ذهنش را از تمام تشویشها آزاد کند و به تمرین یوگا همان طوری که استادش به او تعلیم داده است، بپردازد.

تفسیر براهماناندا: در اینجا بر لزوم استفاده از یک گورو در حین تمرین یوگا، قویاً تأکید می‌گردد. یوگا بیجا<sup>(۱)</sup> می‌گوید: "کسی که قصد تمرین یوگا را دارد، می‌بایست از حضور یک گورو بهره ببرد".  
این بدین معنی نیست که استاد یوگا، پرستار کودکی است که دائماً مراقبتان می‌باشد، بلکه او شما را راهنمایی می‌کند.

او می‌بایست پُرانا یا ما را فقط در حضور گورویش آغاز کند.  
او در غیر این صورت ممکن نیست شیوه صحیح استفاده از دیافراگم

را بداند.

راجا یوگا می گوید: بدون توصیه های یک گورو، مطالعه وداها (1)، شاستراها (2) و تانتراها (3) هم سبب فراگیری کای والیا (4) نخواهد شد.

این بدین معنی است که صرفاً مطالعه همه کتابها نتایج دلخواه را به دنبال نخواهد داشت. شما باید تمرین کنید. مردم زیادی به مطالعه بها گاوادگیتا (5) یا رامایانا (6) می پردازند و تمرینی انجام نمی دهند. برخی هم انجیل می خوانند و بعد از آن می روند و دخانیات مصرف می کنند. این چنین شیوه رفتاری، شما را به هیچ کجا نمی رساند. تمرین دارای اهمیت می باشد.

در کتاب اسکاندا پورانا (7) گفته شده است: هشت مرحله یوگا فقط از استادی شایسته باید یاد گرفته شوند، سیدی ها نیز فقط از طریق شیوا بایستی فرا گرفته شوند.

هشت مرحله به آشتانگا (8) (الهه هشت دست یا راجا) یوگا مربوط می شوند. زمانی که بدانید در جستجوی قدرت نمی باشید، سیدهی از پروردگار شیوا متجلی می شوند. در آن هنگام به طور خودکار به سوی شما روان خواهند شد.

-1-Veda

-2-Shastra

-3-Tantra

-4-Kaivalya

-5-Bhagavad gita

-6-Ramayana

-7-Skanda purana

-8-Ashtanga

سروتیس (کتاب مقدس) می‌فرمایند: ماها تماها<sup>(۱)</sup> این موضوعات را برای کسانی آشکار می‌کنند که از صداقتی عمیق نسبت به خویش برترشان برخوردارند و به همان اندازه از احترامی عمیق نسبت به گورویشان سرشارند. فقط کسی که گورو می‌شناسدش یا از آچاریا برخوردار است.

این بدان معنی است که معیار در اعطای سیده‌ی‌ها یا شناخت نفس یا بدن نیست، بلکه احترامی است که فرد به خویش برترش می‌گذارد. احترام به گورو واجب است زیرا خدا و گورو یکی هستند. به عبارت دیگر، خداوند مستقیماً برای کمک متجلی نخواهد شد، او از طریق استادان ظهور می‌یابد. ارتباط مرید، مطابق طبیعت استاد به وجود می‌آید. ممکن است فقط برای یک روز از محضر استادی استفاده کنید. استاد گورو دو شیواناندا<sup>(۲)</sup>، مجبور شد فقط برای یک ساعت با او بماند چرا که شیواناندا پیش از این، در زندگیهای گذشته به تمرین پرداخته بود. او صرفاً بعد از انجام تمرینات مختصری به استادی بزرگ تبدیل گشت. سپس، سالها بعد، وقتی او در حال تدریس به من بود، تمامی معلومات گذشته‌ام بازگشتند و او مرا یک متخصص هاتا یوگا ساخت. استاد کنار من نمی‌نشست ولیکن همه مطالب را درس می‌داد. تا قبل از او از محضر سادهاناتاتوا<sup>(۳)</sup> تعلیم می‌گرفتم، اما حضورش برای بازگشت خاطرات گذشته لازم بود.

حضور یک استاد برای این لازم است که آگاهی از سامسکارهای<sup>(۴)</sup> (اثرات ظریف) زندگیهای گذشته را بیدار کند. شما در جهالت یا غفلت متولد نمی‌شوید.

-1-Mahatmas

-2-Gurudev shivananda

-3-Sadhana tattva

-4-Samskara

استاد به وسیله تماس، بو<sup>(۱)</sup> درس و ...، سامسکاراها را شکوفا می‌کند. این یکی از مرسوم‌ترین روشهای تدریس در دوران باستان بوده است.

(ادامه) تفسیر براهماناندا: فکر می‌کنم کتابهای گوناگون و استاندارد در یوگا برای نوآموزان و هنرجویان کاربردی ندارد بلکه در عوض کاربرد آن برای گوروها می‌باشد تا با راهنمایی کتابها آموزش شاگردانشان را تنظیم کنند. حتی در پزشکی نیز اگر کسی به صورت تجربی اقدام به تجویز یک دوره درمانی خاص بکند در حالی که مطالعه جامعی بر طبیعت و خصوصیات سیستم بدن بیمار نداشته است و همین طور از اثر داروهای مختلف بر اندامهای داخلی بی‌اطلاع می‌باشد، به عنوان یک پزشک قلبی و حقه‌باز محکوم خواهد شد. اما در هاتا یوگا جایی که کوچکترین اشتباه ممکن است در آخر به مرگ یا دیوانگی منجر شود، کاملاً ضروری می‌باشد گورویی که خودش دروه‌های آموزشی را با موفقیت گذرانده است به ما تعلیم دهد. یک گورو، قادر به درک سیستم وجودی ما می‌باشد و از طریق بررسی آن می‌تواند آثار گوناگون مراحل پیشرفت را مشاهده کند و آنها را به مناسب‌ترین صورت تعدیل نماید.

یک استاد خودش باید از این مرحله عبور کرده باشد و آن چنان زندگی خود را تحت نظم در آورده باشد که بتواند یک برنامه ثابت تمرینی به شما ارائه دهد. او رشد و تکامل شما را زیر نظر دارد به همین دلیل از میزان تمرینی که می‌بایست به شما داده شود اطلاع دارد. او دقیقاً همانند یک پزشک برای شما نسخه تجویز

---

۱- احتمالاً منظور بوهای معطر و خاص فضای معابد، آشرامها، صومعه‌ها و دیرها می‌باشد که شخص مدتها در گذشته در آنها به سر می‌برده است. - م.

می‌کند. به عنوان مثال شاید برای کاهش دادن مقدار زیادی راجاس از میزان معینی جاپا<sup>(۱)</sup> استفاده کند.

۱۵- سرشت یوگی به وسیلهٔ پرخوری، فعالیت فیزیکی شدید، پرحرفی، رعایت نذرها (نذرهای نادرست)، مصاحبت‌های گروهی و سستی، مضمحل می‌گردد.

تفسیر براهماناندا: نذرها اعمالی هستند نظیر استحمام در آب سرد در صبح زود، غذا خوردن (فقط) در شب و روزه گرفتن.

اینها تماماً مواردی هشدار دهنده می‌باشند. موارد مشخصی که مانع موفقیت و رسیدن به هدف می‌گردند. فعالیت فیزیکی شدید یکی از این موارد می‌باشد. هنگامی که به شدت مشغول تمرین آساناها و پرانایاما می‌شوید مسلماً قادر نخواهید بود برای مدت ۱۰ ساعت کار شاق انجام دهید. تنها راه شما این است که مدت زمان آن را کاهش دهید. یک حمام سرد در ساعات مشخص می‌تواند خوب باشد، اما در حین پرانایامای شدید این کار شدیداً به سلسله اعصابتان آسیب می‌زند. در این چنین اوقاتی فقط حمام گرم اجازه داده می‌شود. همچنین، نباید نزدیک آتش بنشینید. در حین این سادهانای شدید نمی‌توانید معده‌تان را پر از غذا کنید و ممکن نیست که بیشتر از ۳ تا ۴ روز، روزه بگیرید چرا که بدنتان را ضعیف خواهد کرد. شما می‌بایست از یک برنامه غذایی متعادل، متوازن و محدود برخوردار

باشید و افراط نکنید. همچنین قبل از خواب شبانه غذا نخورید چرا که در ابتدای صبح قادر به انجام صحیح پرانا یاما نخواهید بود.

۱۶- موفقیت یوگی در گرو نشاط، پشتکار، مصمم بودن، شناخت درست، اعتقاد کامل به سخنان استاد و رها کردن هم صحبت‌های بد می‌باشد.

شناخت درست شناختی است که شما از خود حقیقی تان (نه کالبد فیزیکی) دارید، حداقل به طور تئوری.

۱۷- به هیچ چیز صدمه نرسان، حقیقت را بیان کن، از تصاحب اموال دیگران بپرهیز، به تمرین بردباری و شکیبایی پرداز، با همه مهربان باش، ساده و پاک قدم بردار، در خوردن میانه‌رو باش و خود را برای وجود یاما خالص کن.

تفسیر براهماناندا: مضمون تمامی نکاتی که در بالا ذکر شد چنین می‌باشد که باید از هر فعالیتی مخالف این فرامین در قالب کردار، گفتار و پندار پرهیز کنیم. "ساده و پاک" (در جمله ساده و پاک قدم بردار- م.) به معنی تمرین صداقت و خلوص در پندار، گفتار و کردار می‌باشد. موفقیت شما وقتی است که حفظ عصمت (برام‌چاری‌ای کامل) که از مهمترین مراحل یوگاست و در هنگام تمرین ساده‌انای عمیق و کامل، عملی خواهد گشت و در این کتاب هم مورد توجه قرار گرفته است، عملی گردد. این موضوع به اختصار در آینده مورد بررسی قرار خواهد گرفت. مهربانی

به آهِمسا (۱) (مسالمت) معطوف می‌گردد.

۱۸- تا پاس (صافی و سادگی‌ها)، نشاط، اعتقاد به خدا (آستی کیا)،  
وداها، حیا، ذهن پاک، جاپا (مداومت در انجام نیایشها) و وراتاس  
(ادای نذرها) - اینها نیاما را تشکیل می‌دهند.

تفسیر براهماناندا: اینها به وضوح در سایندیلیا/وپانیشاد (۲) بدین ترتیب  
توضیح داده شده‌اند: "تا پاس همان تحلیل رفتن عضلات بدن است که به وسیله  
انجام روزه‌ها و ... حاصل می‌شود. نشاط یعنی خرسندی از هر آنچه که ناخواسته بما  
می‌رسند. آستی کیا یعنی اعتقاد به وداها و هر آنچه که وداها می‌گویند. صدقه یعنی  
بخشش هر آنچه که فرد به طور مشروع کسب کرده است به انسانهای مستحق. صدقه  
می‌بایست همراه با صمیمیت باشد. "گیتا در این مورد می‌گوید: ساتویکا/دانا (۳) یا  
صدقه شامل بخشش به انسانی است که نمی‌تواند آن را در مکان و زمانی مناسب  
برگرداند. هدایایی که صرفاً به عنوان شکلی از انجام وظیفه مطرح می‌گردند.

"پرستش باید با ذهنی پاک و آرام انجام شود. "گوش دادن" (در جمله گوش  
دادن به تعالیم وداها. - م.) یعنی مطالعه تئوریک ودانتا. "حیا" یعنی تنفر از انجام  
کاری که به وسیله وداها و شاستراها نهی شده است. "ذهن پاک" تلویحاً یعنی  
وفاداری نسبت به آموزشهای موجود در وداها. معنای "جاپا" به تمرین مانتراهایی

-1-Ahimsa

-2-Saindilya upanishad

-3-Satvika dana

بر می‌گردد که توسط وداها منع نشده‌اند و مطابق تعالیم گورو می‌باشند. جاپا بر دو نوع است: با صدای بلند و درونی. جاپای درونی یعنی تکرار مانترها در ذهن.

این دوره رشد و پیشرفت که اینجا ذکر آن می‌رود، به نظر طبیعی‌ترین و در عین حال مؤثرترین روش می‌باشد. حصول یاما و نیاما شامل تمام نتایج فعال و منفعل می‌باشد. چهار سادانا شامل مشخصات الزامی یک شاگرد می‌باشند:

(الف) توانمند در تشخیص حقایق پایدار از اوهام بی‌ثبات.

(ب) بی‌تفاوتی کامل نسبت به تمام تمایلات نشأت گرفته از گونه‌های پست و حقیر زندگی مادی تا هر آنچه که به نوعی وابسته به اهریمن می‌گردد.

(ج) موفقیت در حصول کیفیتهای ششگانه.

(د) اشتیاق شدید و کوشش فراوان برای رستگاری.

تمامی این موارد در دو مرحله اول یوگا گنجانده شده‌اند. به واسطه این مفاهیم است که ذهن به طور طبیعی از هرگونه وابستگی به ظواهر مادی فاصله گرفته و در جهتی مناسب به منظور کسب تمرکز قرار می‌گیرد. آساناها و پرانا یاما در زمانی مناسب خودنمایی می‌کنند و هر عنصر مزاحم برخواسته از بدن و یا تمایلاتش را از بین می‌برند. در حال حاضر راه رسیدن به این روشهای متعالی آسان و هموار می‌باشد.

گام نهادن بر روی زمین مشکل است و عده کمی هستند که چنین جسارتی دارند و یا از شکیبایی کافی برای تحمل ناکامیهای مکرر برخوردارند. به همین دلیل، حدود نود درصد هنرجویان از دورنمای تمریناتشان به وحشت می‌افتند. آنها با راحت‌ترین و عملی‌ترین آسانا و پرانا یاما شروع می‌کنند. چرا که در کتابهای گوناگون، در مورد نتایج شگفت‌انگیز و حیرت‌آور برخی از کم اهمیت‌ترین



پیشرفتهای فیزیکی در مدت زمانی کوتاه و باور نکردنی، مطالبی خوانده‌اند و سپس با اشتیاق فراوان برای چند ماه به آنها متوسل می‌شوند. اما سرانجام متوجه می‌شوند که حتی سایه‌ای از آن قدرتهای با شکوهی را که پیش بینی می‌کردند، نمی‌بینند و در اینجا است که با انزجار از تمریناتشان روگردان می‌شوند و جزو سرسخت‌ترین دشمنان یوگا می‌گردند و هر وقت شنونده‌ای گیر بیاورند آن را به عنوان روشی غلط محکوم می‌کنند.

این موارد (چهار سادانا) به ندرت مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند، اما برخی همانند دیوانه‌ها و خودکش‌ها مرتکب اشتباهات جدی در جریان پیشرفتشان و نهایتاً در زندگیشان می‌گردند. آنها متوجه این حقیقت مهم نیستند که این قدرتهای عظیم وعده داده شده، صرفاً نتیجهٔ دورهٔ پرانا یامای تمرین شده توسط فردی می‌باشند که اخلاق و کیفیتهای معنوی مشتمل بر یاما و نیااما را در خودش تکمیل کرده است. این نکته به زیبایی در یوگا واشیستا در قالب داستان زیر آورده شده است:

یک سانیا سی<sup>(۱)</sup> به جنگل عزیمت کرد و برای سالیان متمادی به تمرین پرانا یاما پرداخت، پس از مدتی بدون توجه به هیچ کدام از قدرتهای درونش نزد سالکی رفت و با احترام از او درخواست کرد که به او یوگا بیاموزد. سالک به او گفت که نزدش بماند و در مدت دو سال اول، در جواب تمام تقاضاهای مشتاقانهٔ شاگردش برای تعلیم به او می‌گفت: "صبر کن". سانی یاسی ضمن این که با طبیعت اطرافش خو می‌گرفت تدریجاً رشد کرد و دیگر فراموش کرد که استادش را برای تعلیم، با

درخواستهای مکرر خود به زحمت بیاندازد.

آن ریشی<sup>(۱)</sup> خردمند روزی در پایان سال دوازدهم شاگردش را فرا خواند و از او خواست تا کلمهٔ "اُم"<sup>(۲)</sup> را بیان کند. هنگامی که سانیاسی سیلاب اول را آغاز کرد راجا کا (بازدم) شروع شد. وقتی که سیلاب دوم را به پایان برد، پورا کا (دم) شروع شد و در پایان سیلاب سوم کومبا کا (حبس نفس) آغاز شد. همان طوری که بارقهٔ آتشی پس از برخورد با یک مزرعه ظرف مدت چند دقیقه تمام آن را به آتش می‌کشد، بیان کلمهٔ مقدس هم توانائیهای معنوی را کد شدهٔ شاگرد را فعال کرد. او در مدت زمانی کوتاه مرحلهٔ آغازین پراتیاهارا<sup>(۳)</sup>، دیانا<sup>(۴)</sup> و داهارانا<sup>(۵)</sup> را گذرانده و در مرحله‌ای خالص و شعفناک از سامادهی<sup>(۶)</sup> مستقر گردید.

نکتهٔ قابل توجهی این داستان، در این حقیقت نهفته است که سالک صبورانه منتظر شکوفایی طبیعی استعدادهای روحی شاگردش می‌ماند. او همچنین انتظار دارد که سرشت شاگردش به نحوی در ارتباط با محیط و معاشرتش خالص شود. او بهترین زمان را انتخاب می‌کند و آن چنان واضح درون شاگردش را می‌بیند که درون یک لیوان آب را. او با استفاده از روشی ساده سبب به وجود آمدن نتایج معنوی و روانی می‌گردد. آن دسته از افرادی که از اصول اساسی یوگا ناآگاه می‌باشند و بدون راهنمایی یک استاد، به پیش می‌روند سالهای زیادی برای کسب نتیجه تلاش می‌کنند. اگر اینها به درستی فهمانده شوند و اهمیتشان کاملاً درک شود، قربانیان و

-1-Rishi

-2-Om

-3-Pratyahara

-4-Dyana

-5-Dharana

-6-Samadhi

شکست خوردگان کمتری وجود خواهند داشت.

## ۱۹- آساناها از درجه اول اهمیت برخوردارند و اولین مرحله

هاتا یوگا را تشکیل می دهند.

شما تاکنون متوجه این نکته شده اید که آساناها تشکیل دهنده تمامی هاتا یوگا نمی باشند. آنها صرفاً در اولین مرحله قرار دارند.

بنابراین یوگی به تمرین آساناها می پردازد تا بدنی با استقامت داشته باشد و از بیماریها و عواقب سستی مصون بماند.

تفسیر براهماناندا: گفته شده است که آسانا بدن یوگی را قوی می کند. این بدین دلیل است که آسانا راجوگونا<sup>(۱)</sup> را از بین می برد و راجوگونا عامل بی ثباتی ذهن می باشد. آسانا با برطرف کردن بیماریها به روند ایجاد تمرکز سهولت می بخشد چرا که بنا به گفته پاتانجلی، بیماری، کندذهنی، شک، عدم تمرکز فکر، تنبلی، مشغولیات ذهنی مربوط به زندگی دنیوی، عقیده نادرست، جهالت و بی ثباتی، علت پریشانی ذهن هستند و اینها جزو موانع به شمار می روند. رخوت ناشی از ازدیاد تاماس در بدن با انجام آساناها برطرف می شود.

هر چند توضیح و درک اهمیت حقایق نهفته در انواع مختلف آساناها غیرممکن می باشد (اگر چه این حرکات برای برخی، پوچ و دروغین جلوه می کند)، مگر این که نظم بدن انسان با همه پیچیدگیها و جزئیاتش درک شود اما من با

اطمینان می‌توانم بگویم که استقرارهای مختلف نتایج بسیار مهمی در بعد فیزیکی بدن و ابعاد دیگر آن سبب می‌شوند.

به عنوان مثال، در خلال انجام برخی از آساناها، مراکز مختلف عصبی تحت فشار قرار می‌گیرند و فعال می‌گردند. فعالیت این مراکز در جهت کنترل واکنشهای غیرعادی در بدن می‌باشد و آن چه که به اندازه شگفتی بسیارش، از حقیقتی مسلم و غیر قابل انکار برخوردار می‌باشد، خلوص طبیعت روانی ما (سرکوب هیجانات حیوانی درونیمان) است. فرایندهای غیرعادی و یا ازدیاد برخی مواد در بدن باعث به وجود آمدن بیماریهای مختلف می‌گردد و از این جمله‌اند باد، صفرا و بلغم که توسط انجام آساناها برطرف می‌گردند. فیزیولوژیست‌ها در این زمینه با یک حوزه بیکران برای تحقیقاتشان مواجه خواهند شد و مسلماً نتایج بسیار با ارزشی به دست خواهند آورد.

من اقدام به ارائه تعدادی از آساناها کرده‌ام که توسط خردمندانی نظیر واشیستا و همین طور یوگی‌هایی نظیر ماتسی یندرا تأیید شده‌اند.  
تفسیر براهمانادا: واشیستا و ماتسی یندرا هر دو جنانا<sup>(۱)</sup> یوگی بوده‌اند اما واشیستا بیشتر در زمینه جنانا و ماتسی یندرا در زمینه یوگا اطلاعات داشتند.

۲۰- او در حال که کف پاهایش را محکم بین ماهیچه‌های ساق و ران جفت پاهایش قرار می‌دهد، می‌بایست در مکانی مسطح و کاملاً صاف بنشیند. این استقرار، سوآس تیکاسانا<sup>(۲)</sup> می‌باشد.

این یکی از استقرارهای مراقبه‌ای می‌باشد. پای راست را خم کنید و آن را به داخل ببرید. همین عمل را در مورد پای چپ نیز تکرار کنید و آن را بالای پای راست قرار دهید، سپس انگشتان پای چپ را بین ماهیچه ساق و ران پای راست قرار دهید.

۲۱- کف پای راست را زیر قسمت چپ نشیمنگاه و کف پای چپ را زیر قسمت راست نشیمنگاه قرار دهید. این استقرار گوموخاسانا<sup>(۱)</sup> نامیده می‌شود و شبیه به صورت گاو می‌باشد. این استقرار موکتاسانا<sup>(۲)</sup> نیز نامیده می‌شود.

۲۲- پای راست را روی ران پای چپ و پای چپ را روی ران پای راست قرار دهید. این استقرار ویراسانا<sup>(۳)</sup> می‌باشد. این استقرار حالت نیلوفر (لوتوس) نیز نامیده می‌شود.

۲۳- در حالی که چهار زانو نشسته‌اید، توجه‌تان را روی فشاری که وزن بدنتان در ناحیه نشیمنگاه به زمین وارد می‌کند، معطوف کنید. این استقرار بنا به گفته یوگی‌ها کارماسانا<sup>(۴)</sup> می‌باشد. ما این استقرار را سیدهاسانا می‌نامیم. استقرارهایی که در بالا ذکر شدند جزو حالات پایه‌ای نشستن بودند.

---

-1-Gomukhasana

-2-Muktasana

-3-Virasana

-4-Kurmasana

۲۴- در حالی که استقرار پادما سانا را اجرا می‌کنید، دستها را بین ماهیچه‌های ران و ساقها قرار دهید، دستها را محکم روی زمین قرار داده، در حالی که وزن‌تان را روی دستها منتقل می‌کنید بدن را از زمین بلند کنید. این استقرار کوکوتاسانا<sup>(۱)</sup> نامیده می‌شود.

۲۵- در حالی که استقرار کوکوتاسانا را اجرا می‌کنید، بازوهایتان را به دور گردن‌تان بپیچید و همانند یک لاک پشت در این حالت باقی بمانید. این استقرار اوتانا کورماسانا<sup>(۲)</sup> نامیده می‌شود.

۲۶- در حالی که نوک انگشتان پاهایتان را با دستان‌تان گرفته‌اید، یکی از بازوهایتان را مستقیم نگه دارید و دیگری را به طرف گوش‌تان حرکت دهید. (همانند کشیدن زه کمان) این استقرار دونوآسانا<sup>(۳)</sup> نامیده می‌شود.

۲۷- پای راست را روی ران پای چپ قرار داده و پای چپ را در بیرون زانوی راست قرار دهید، پای راست را با دست چپ نگه دارید و پای چپ را با دست راست نگه دارید و سپس سرتان را به سمت چپ کاملاً بچرخانید. این حرکت ماتسیندراسانا<sup>(۴)</sup> نام دارد.

-1-Kukkutasana

-2-Uttana kurmasana

-3-Dhunuasana

-4-Matsyendrasana

۲۸- ماتسیندرا سانا با شعله ور کردن آتش معدی اشتها را افزایش می دهد و بیماریهای خطرناک فرد را از بین می برد. تمرین ماتسیندرا سانا، کندالینی<sup>(۱)</sup> را بیدار کرده و ماه را ثابت می کند.

تفسیر براهماناندا: جایگاه ماه در مکانی بالاتر از سقف دهان می باشد که دائماً در حال تراوش شهد گوارای خنکی است که با آتش معدی ترکیب می شود و بی اثر می گردد اما این آسانا از تراوش آن جلوگیری می کند. داستانی باور نکردنی در مورد ماتسیندرا وجود دارد. گفته شده که او شاگرد آدینات<sup>(۲)</sup> یا شیوا بوده است. یکباره شیوا به جزیره ای دور افتاده عزیمت کرد. او در حالی که گمان می کرد در مکانی عاری از سکنه می باشد، به همسرش پارواتی، اسرار یوگا را آموزش داد. یک ماهی که به طور اتفاقی نزدیک ساحل آمده بود، همه چیز را شنید. او بی حرکت ماند و ذهنش را متمرکز کرد. آدینات متوجه حضورش شد و فهمید ماهی، یوگا را فرا گرفته است و سپس با مهربانی غیرقابل وصفی، مقداری آب روی ماهی پاشید: آن ماهی فوراً مبدل به یک سیدا شد. او از جانب خداوند کالبدی جدید دریافت کرد ماتسی یندرا نام گرفت.

این داستانی عمیقاً سمبلیک و اشاره آمیز می باشد. ضمن این که با داستان ماتسیا آواتارا<sup>(۳)</sup>، قابل مقایسه می باشد که در جریان خروشان سیل، کشتی هندوی وای واس واتا<sup>(۴)</sup> را به شاخ ماهی ای می بندند.

-1-Kundalini

-2-Adinath

-3-Matsya avatara

-4-Vaivasvata

۲۹- جفت پاها را بکشید و انگشتان پا را با دستها بگیرید و پیشانی‌تان را روی زانو‌ها قرار دهید. این استقرار را پاسچی ماتاناسانا<sup>(۱)</sup> می‌نامند.

۳۰- پاسچی ماتاسانا عالی‌ترین آسانا می‌باشد چرا که تنفس از طریق سوشومنا جریان می‌یابد و آتش معدی را برانگیخته می‌گردد. پاسچی ماتاسانا باعث خم شدن کمر می‌شود و تمام بیماریها را از بین می‌برد.

۳۱- دستها را محکم روی زمین قرار دهید و بالاتنه را روی آرنج‌هایتان مستقر کنید و عضلات کمر را منقبض نمایید. اکنون پاهایتان را بلند کنید و آنها را کاملاً صاف و کشیده و سعی کنید که آن را هم سطح سر نگه دارید. این آسانا، مایوراسانا می‌باشد.

تفسیر براهماناندا: این استقرار به حالت تعادلی که در دوره‌های مدرن آموزش ژیمناستیک، بر روی میله‌های پارالل اجرا می‌شود، شباهت دارد.

۳۲- این آسانا بیماریهای دستگاه گوارش، غدد و طحال و همین طور امراض ناشی از ازدیاد باد، بلغم و صفرا را درمان می‌کند.



مایوراسانا به راحتی به هضم غذاهایی که بی قاعده و بیش از حد معمول مصرف شده اند کمک می کند و همچنین اثرات نابود کننده موادی نظیر سم بسیار خطرناک هالا هالا<sup>(۱)</sup> را نیز کاهش می دهد.

تفسیر براهماناندا: آن هنگام که خدایان و آشوراها، اقیانوس را متلاطم می کردند، اولین ماده ای که ظاهر شد سم کالاکوتا<sup>(۲)</sup> یا هالا هالا بود. هالا هالا به سوزاندن سه جهان پرداخت و هیچ کدام از خدایان قادر به خوردن آن نبودند. سرانجام شیوا آن را بلعید، اما قبل از آن که هالا هالا از گلویش پایین برود، پارواتی آن را محکم نگه داشت و بدین ترتیب کالاکوتا برای همیشه آنجا باقی ماند و گلوی شیوا آبی گشت و از آن به بعد نامش کالاکانتا یا نی لاکانتا<sup>(۳)</sup> (به معنای شخصی که گلویش آبی شده) گردید.

این حادثه به طور وضوح برخی از رموز بزرگ کیهانی که در ارتباط با تکامل نظم سیاره ای ما می بود را آشکار کرد.

۳۳- همانند یک جسد به پشت و با پاهای کشیده، روی زمین دراز بکشید. این آسانا، شواسانا<sup>(۴)</sup> نام دارد. شواسانا خستگی ایجاد شده بر اثر انجام آساناهای دیگر را تسکین می دهد و باعث آرامش ذهن می گردد.

-1-Halahala

-2-Kalakoota

-3-Neelakantha

-4-Savasana

۳۴- بنا به گفته شیوا، هشتاد و چهار آسانا وجود دارد که من به تفسیر چهار عدد از مهمترین آنها خواهم پرداخت.

تفسیر براهماناندا: گورا کشا می گوید: به اندازه تنوع موجودات، آسانا وجود دارد. بیان شیوا مبتنی بر هشتاد و چهار لاک می باشد. (هر لاک برابر است با صد هزار) و منظورش صرفاً همین می باشد. در میان این هشتاد و چهار آسانایی که او تعیین کرده است، چهار آسانا مهمتر و سودمندتر می باشد.

۳۵- این چهار آسانا عبارتند از: سیدها (۱)، پادما (۲)، سیمها (۳) و بهادرا (۴). سیدها سانا (۵) عالی ترین و راحت ترین آسانا در میان این چهار آسانا می باشد.

۳۶- با فشار یک پاشنه پا به ناحیه بین مقعد و آلت تناسلی فشار وارد آورده و پاشنه دیگر بالای آلت تناسلی (استخوان آنه) قرار دهید.

چانه تان را به سمت پایین حرکت داده و آن را روی قفسه سینه ثابت نگه

---

-1-Siddha

-2-Padma

-3-Simha

-4-Bhadra

-5-Siddhasana

دارید. اعضای بدن‌تان را کنترل کنید و به نقطهٔ بین دو ابروها نگاه کنید. این آسانا، سیدهاسانا نامیده می‌شود و هر مانعی را در مسیر رستگاری از بین می‌برد.

۳۷- پاشنهٔ پای راست را زیر شکم قرار دهید و پای چپ را روی پاشنهٔ پای راست بگذارید. این استقرار نیز سیدهاسانا نامیده می‌شود.

تفسیر براهماناندا: همان طوری که قبلاً گفته شد سیدهاسانا توسط مریدان ماتسی‌ندرا تمرین می‌شد. این بخش در قسمت‌های دیگر شرح داده شده است.

۳۸- برخی اشخاص می‌گویند که این استقرار، سیدهاسانا می‌باشد، برخی دیگر واجراسانا<sup>(۱)</sup>، عده‌ای موکتاسانا<sup>(۲)</sup> و گروهی نیز آن را گوپتاسانا<sup>(۳)</sup> می‌نامند.

تفسیر براهماناندا: آنچه که در ابتدا توضیح داده شد مشترکات سیدهاسانا و واجراسانا می‌باشند. گوپتاسانا نیز در بند شمارهٔ ۳۷ توضیح داده شد و موکتاسانا هم شامل قرار دادن یکی از پاشنه‌ها زیر ناحیه بین مقعد و آلت تناسلی و قرار دادن پاشنهٔ دیگر زیر آن می‌باشد.

۳۹- سیدهاها می گوید، همان طوری که یکی از مهمترین موارد موجود در نیاما، آسیب نرساندن به افراد می باشد و همان طوری که یک رژیم متعادل غذایی جزو یاما می باشد. سیدهاسانا هم در زمرة آساناها قرار می گیرد.

۴۰- یوگی می بایست در بین هشتاد و چهار آسانا برای سیدهاسانا اهمیت خاصی قایل شده و آن را همواره انجام دهد. سیدهاسانا ۷۲۰۰۰ نادی را تصفیه می کند.

۴۱- یوگی بر آتمنش متمرکز است و رژیمی متعادل می گیرد چنانچه برای دوازده سال سیدهاسانا تمرین کند قابلیت های روحیش توسعه می یابد.

۴۲- زمانی که بر سیدهاسانا مسلط می شویم و آن هنگام که تنفس توسط تمرین کِلاکومباکا<sup>(۱)</sup>، فرو نشانده می شود، دیگر چرا به انجام بقیه آساناها احتیاج داریم؟

۴۳- زمانی که ما بر سیدهاسانا مسلط می شویم و آن هنگام که اون مانی آواستا<sup>(۲)</sup> (بعداً توضیح داده خواهد شد) شخص را به ارمغان

می‌آورد. ماه و سه باندا بدون زحمت و به طور طبیعی جانشین می‌شوند.

تفسیر براهماناندا: سه باندا عبارتند از: <sup>(۱)</sup> مولاباندها <sup>(۲)</sup> اودیانا باندها و <sup>(۳)</sup> جالاندهاراباندها. من موقتاً در اینجا از توضیح در مورد اون مائی آواستا و سه باندا خودداری می‌کنم چرا که بعداً آنها را به تفصیل مورد بررسی قرار خواهم داد.

۴۴- هیچ آسانایی همانند سیدها و هیچ کومبا کائی همانند کوالا و هیچ مودرای همانند خچاری <sup>(۴)</sup> و هیچ لایایی <sup>(۵)</sup> (مجدوبیت ذهنی) همانند نادا <sup>(۶)</sup> وجود ندارد.

۴۵- پاشنه پای راست را به انتهای ران پای چپ و پاشنه پای چپ را به انتهای ران راست بچسبانید. دستها را از پشت بالاتنه عبور داده و انگشتان پا را بگیرید، انگشتان پای راست را با دست راست و انگشتان پای چپ را با دست چپ، چانه را روی سینه قرار دهید و نگاهتان را روی نوک بینی ثابت کنید. این آسانا پادما سانا نام دارد و همه بیماریها را از بین می‌برد.

-1-Mulabandha

-2-Uddiyana bandha

-3-Jalandharabandha

-4-Khechari

-5-Laya

-6-Nada

تفسیر براهماناندا: یک تعلیم سری در مورد این آسانا وجود دارد و آن این است که می‌بایست فضایی معادل سه اینچ (معادل ۷/۵ سانتی‌متر) بین چانه و سینه فاصله باشد.

۴۶- عقیده‌ای دیگر (در مورد اجرای پادماسانا): کف یکی از پاها را (کف پا به سمت بالا) از وسط روی یکدیگر قرار دهید. نگاهتان را روی نوک بینی ثابت کنید و نوک زبان با پشت دندانهای جلو در تماس باشد. چانه را روی سینه قرار داده و به آرامی پرانا را (به وسیلهٔ منقبض کردن نشیمنگاه در مولا باندها) به سمت بالا حرکت دهید.

۴۷- پادماسانا تمامی بیماریها را از بین می‌برد و این چیزی است که برای انسانهای فانی غیرقابل دسترس می‌باشد اما سالکان به آن می‌رسند.

۴۸- در حال انجام پادماسانا و در حالی که کف دستها روی یکدیگر قرار دارند و چانه روی سینه قرار گرفته است، افکارتان را بر روی برهمن متمرکز کنید. مکرراً نشیمنگاه را منقبض کرده و پرانا را به سمت بالا حرکت دهید. به وسیلهٔ یک انقباض ساده در گلو و ابتدای نای، پرانا را به پایین ببرید. یوگی به وسیلهٔ این عمل و با مساعدت کندالینی (که تا این مرحله بیدار شده است) به مرحله‌ای متفاوت از

آگاهی نائل می‌شود.

تفسیر براهماناندا: به وسیله اتحاد پرانا و آپانا، آتش معدی تحریک می‌شود و مارکندالینی (که سه دور و نیم به دور سوشومنا حلقه زده است و با دهانش ابتدای مسیر را بسته است) پس از احساس این اتحاد از حالت چمباتمه خود خارج می‌شود و با صاف کردن بدنش به سمت بالا حرکت می‌کند. سپس پرانا و آپانا می‌بایست به داخل رانده سوشومنا رانده شوند.

مراحل پیشرفتی که در این قسمت مورد بررسی قرار گرفته‌اند مربوط به جالاندها را باندها می‌باشند.

۴۹- یوگی‌ای که در حالت پادما سانا نشسته است، با جلوگیری از جریان تنفسی که در تمام نادی‌ها جریان دارد، از قید و بند رها می‌گردد و در این هیچ شکی نیست.

۵۰- حالا به توصیف سیمها سانا می‌پردازیم: قوزک پای راست را سمت چپ نشیمنگاه و قوزک پای چپ را سمت راست آن بگذارید.

۵۱- کف دستها را روی زانوها بگذارید و انگشتان را به حالت کشیده نگه دارید و نگاهتان را روی نوک بینی ثابت کنید. دهان باز و ذهن متمرکز باشد.

۵۲- سیمها سانا نزد یوگیهای بلند مرتبه از احترام زیادی برخوردار

می باشد. سیمها سانا به عنوان عالی ترین آسانا، اجرای سه باندها را سهولت می بخشد.

۵۳- بهادر اسانا: قوزک پاها را روی ناحیه سیونی<sup>(۱)</sup> (مابین مقعد و آلت تناسلی) قرار دهید. پای راست در ناحیه راست و پای چپ در ناحیه چپ قرار دارد.

۵۴- سپس دستها را دور رانها بچسبانید. این تمرین بهادر اسانا نام دارد و تمامی بیماریها را از بین می برد.

۵۵- سیدها و یوگی ها این آسانا را گورا کشا سانا<sup>(۲)</sup> می نامند. بنابراین یوگی می بایست با پشتکار فراوان تمام آساناها را تمرین کند. تا زمانی که دیگر خستگی و یا دردی احساس نکند.

۵۶- یوگی بعد از این می بایست با انجام پرانا یاما و تمرین مودراها و کومباکاها و انواع مختلف دیگر به تصفیه نادی ها بپردازد. تصفیه نادی اصلی ترین وظیفه یک یوگی می باشد. این عمل به همراه تصفیه سیستم اعصاب می بایست بعد از انجام آساناها اجرا شود. این مطلب اهمیت فصل دوم کتاب را مشخص می کند.



۵۷- بعد از این، نکته‌ای که در دوره آموزشی یوگا اهمیت پیدا می‌کند، تمرکز بر *نادا* می‌باشد. (صداها ی برخاسته از *چاکرای آناهاتا* یا شبکه عروقی مربوط به قلب).<sup>(۱)</sup>

بنابراین پس از پرانا یاما نوبت به انجام مراقبه می‌رسد. در این قسمت شکلی از تمرکز بر صدای درون آورده شده است که در آینده به توضیح آن می‌پردازیم. *برهما چاری* (پیرو برهمن)، در همان حالی که از رژیم غذایی متعادل و زندگی ای بی‌آلایش و ساده برخوردار است، یوگا را تمرین می‌کند و در حالی که از ثمرات فعالیت‌های چشم پوشی می‌کند، در حدود زمانی بیش از یک سال یک *سیدا* می‌گردد و ضرورتی ندارد که در این مورد شکی رود. به همین دلیل است که شما باید به تمرین همه موارد بپردازید.

۵۸- رژیم غذایی متعادل به معنای مصرف غذاهای مطبوع و تازه

---

۱- چاکرا در سانسکریت به معنای گردونه می‌باشد و در بدن شامل مراکزی می‌شوند که واسطه بین انرژی کیهانی و جسم و ذهن می‌باشند. در بدن هفت چاکرای اصلی وجود دارد که در راستای ستون فقرات جای گرفته‌اند. چاکرای آناهاتا، چهارمین چاکرا بعد از مولادهارا، سوادهیستانا و مانی پورا می‌باشد و ضمن ارتباط مستقیمی که با عنصر هوا دارد در ناحیه‌ای روی ستون فقرات مقابل جناق سینه مستقر می‌باشد و بعد از آن به ترتیب چاکراهای ویشودهی، آجانا و ساهاسرا قرار دارد. - م.

می‌باشد. در حالی که یک چهارم از معده، خالی است و یوگی این عمل را وقف شیوا می‌کند.

تفسیر براهماناندا: یوگی می‌بایست دو قسمت از معده‌اش را از غذا پر کند و قسمت سوم را از آب و قسمت چهارم را برای عبور هوا خالی بگذارد. خشنودی شیوا بدین معنی می‌باشد که یوگی می‌بایست شیوا را به عنوان خورنده غذا محسوب کند نه خودش را. همان طور که سروتیس می‌گوید: این ماهسوارا<sup>(۱)</sup> است که غذا را می‌خورد، خداوندگار بزرگ.

۵۹- مواردی که در ذیل می‌آیند جزو پرهیزات یوگیها می‌باشند مواد برنده، مواد سرد و ترش، مواد داغ، دانه و برگهای فلفل، روغن کانجی<sup>(۲)</sup> طبیعی، روغن کنجد یا خردل، مشروبات الکلی، ماهی، گوشت حیوانات مثلاً بز، مواد گرفته شده از شیر نظیر کشک و ماست، کره (البته به غیر از کره غربی که برای تمرین خوب می‌باشد)، عنب، سیر، کنجیه‌ها<sup>(۳)</sup>.

از این موارد می‌بایست در هنگام انجام پرانایامای شدید نظیر همان

-1-Mahasvara

-2-Conjee

۳-کنجارها یا سلف بذرها. -م.

تمرینی که گفته شد، خودداری شود.

تفسیر براهماناندا: منظور از مواد برنده، مواد تند و تلخ نظیر کدوی تلخ و غیره می‌باشد. مواد ترش نظیر تمبر هندی، مواد تند نظیر فلفل سیاه و منظور از مواد داغ، موادی می‌باشند که پس از مصرف دمای بدن را افزایش می‌دهند نظیر شکر، شکر زرد (شکر طبیعی) و نمک.

۶- از مصرف مواد زیر می‌بایست به عنوان مواد مضر برای سلامت خودداری شود: غذایی که پس از پخته شدن سرد شده و مجدداً گرم شده باشد چرا که این غذا دارای مقداری اضافی نمک و ترشی می‌باشد که آن را غیرقابل هضم می‌کند.

غذایی که پس از پخته شدن مجدداً گرم شود، انرژی خود را از دست می‌دهد. این کار در گذشته مرسوم بوده چرا که مردم در هند به علت فقدان یخچال غذاهای خود را برای وعده بعدی نگه می‌داشتند و مجدداً آن را گرم می‌کردند که این کار عملی بسیار ناپسند است و غذا را غیرقابل هضم می‌کند.

۶۱- گورا کشا می‌گوید که یوگی می‌بایست در ابتدا از این موارد پرهیز کند: هم صحبت بد، استراحت نزدیک آتش در فصل زمستان، روابط جنسی و مسافرت‌های طولانی، حمام در صبح زود، روزه و کارهای سخت فیزیکی.

شما با استراحت در کنار آتش مشغول استنشاق دی اکسید کربن خواهید بود.

تفسیر براهماناندا: با ذکر استراحت کردن در کنار آتش، روابط جنسی، مسافرتها طولانی به مکانهای مقدس با پای پیاده، می‌بایست اهمیت اجتناب را از این موارد در خلال تمرین درک شود. بعد از آن که یوگی در تمریناتش به درجه استادی رسید، آن گاه احتمالاً (بی‌اختیار) ممکن است نیاز پیدا کند که در زمستان کنار آتش استراحت کند و یا رابطه جنسی به طور مشروع برقرار کند و یا به مکانهای مقدس با پای پیاده سفر کند مشروط به این که او گریهاستا<sup>(۱)</sup> (صاحب خانه) باشد. این نظرگوراکشانات به وضوح در بند ۶۱، توسط نویسنده بیان شده است. حمام در صبح زود سبب سرماخوردگی می‌گردد در ضمن روزه و دیگر تمرینات، احتیاج به بدنی ورزیده دارند. در نتیجه باید از آنها پرهیز شود. روزه باعث افزایش صفرا می‌گردد.

۶۲- یوگی می‌تواند با اطمینان از موارد زیر استفاده کند: گندم، برنج، جو، شیر، گی<sup>(۲)</sup>، کره، عسل، زنجبیل خشک، خیار، پنچ سبزی پخته شده، لوبیا قرمز (پایاران) و آب قابل نوشیدن<sup>(۳)</sup>.

### 1- Grihastha

۲- مادی ماده‌ای است که با شیوه‌ای خاص از حرارت دادن کره به دست می‌آید. خواص و طرز تهیه گی به تفصیل در کتابهای مربوط به آبرودا آورده شده است. - م.

۳- با توجه به وضعیت بهداشت دورانهای گذشته، نویسنده ترجیح داده

گی همان کره تصفیه شده است. شکر متبلور، شکر کریستال شده است. خیار یکی از بهترین موادی است که می‌توانید مصرف کنید. اسفناج غربی یکی از آن پنج سبزی پخته شده است که ذکر شد.

۶۳- یوگی می‌بایست غذاهای مغذی و شیرین را با شیر مخلوط کند به طوری که برای ذائقه خوشایند باشد و مغذی برای دها توس (اخلاط بدن).

رعایت این مطلب بسیار مهم می‌باشد و ما در اول صبح این دستور را به شرکت کنندگان سادانا، می‌دهیم تا در هنگام انجام پرانا یا ما به آنها کمک کند چرا که ضمن ارزش غذایی بسیار بالا به هیچ وجه هم سنگین نمی‌باشد.

۶۴- هر شخصی، به شرط آن که با پشتکار به تمرین یوگا بپردازد یک سیدا خواهد شد.

منظور کسی است که توانایی کنترل پرانا را داشته باشد. بدون در نظر گرفتن معیارهایی نظیر جوانی، پیری و حتی بسیار پیر بودن، مریضی یا ضعیفی، هر شخصی می‌تواند به موفقیت نایل شود.

۶۵- هر کسی، به غیر از افراد تنبل، که به تمریناتشان ادامه دهد سیدی‌ها را به دست خواهد آورد. سیدی‌های یوگا با مطالعهٔ تئوری شاستراها به دست نمی‌آیند.

۶۶- سیدی‌ها فقط با پوشیدن لباس یک یوگی و یا صحبت دربارهٔ آنها به دست نمی‌آیند. رمز موفقیت تمرین خستگی‌ناپذیر است و هیچ شکی در این نیست.

سیدی‌ها صرفاً با پوشیدن یک ردای نارنجی، بلند کردن ریش به دست نمی‌آیند. شما با این گونه اعمال هنوز در سطحی پایین قرار دارید.

۶۷- آساناهای گوناگون، کومبهاکاه‌ها و مودراهای مختلف. هاتایوگا، تا هنگامی باید تمرین شوند که فرد به راجایوگا نایل نشده باشد.

این تمرینات می‌بایست تا ثبات ذهن و زمانی که پراثا به درون سوشومنا برود تمرین شوند. تا آن زمان یوگی باید به طور مداوم تمرین کند. فقط تمرین به نتیجه فکر نکنید. نتیجه بر اثر تمرین زیاد و زیادتر سرانجام ظاهر خواهد شد. این دقیقاً همانند تمرین با وزنه می‌باشد. اگر هر روز وزنه‌های سنگین بلند کنید عضلاتتان حجیم‌تر و قوی‌تر می‌شوند. تقویت قوای ذهنی نیز به همین نحو صورت می‌گیرد، پس فقط به تمرین کردن فکر کنید.

## بخش دوم

۱- یوگی در حالی که با تمرین آساناها به تکمیل خودش می‌پردازد می‌بایست مطابق تعالیمی که توسط گورویش طرح شده‌اند به تمرین پرانا یا ما بپردازد و احساساتش را تحت کنترل بگیرد و از رژیم متعادل و مغذی پیروی کند.

۲- زمانی که تنفس، بی‌قاعده باشد، ذهن هم بی‌ثبات می‌گردد، اما وقتی که تنفس، آرام شود، ذهن هم آرام می‌گردد و یوگی عمر دراز خواهد داشت. بنابراین یوگی می‌بایست تنفس را آرام کند.

روند تنفس چگونه بی‌قاعده می‌شود؟ ما زمانی این بند (بند شماره ۲) را درست درک می‌کنیم که بدانیم منظور از تنفس، تنفس فیزیکی نیست. این پیچیدگی، ناشی از مشکلات موجود در ترجمه می‌باشد. واژه سانسکریت پراناوایو<sup>(۱)</sup> تنفس ترجمه شده است زیرا در انگلیسی هیچ کلمه‌ای معادل با پرانا یافت نمی‌شود. برخی اوقات این کلمه هوا و در اکثر موارد تنفس ترجمه می‌شود. وجود یک گورو به خاطر همین پیچیدگیها است که کاملاً ضروری می‌باشد.

ذهن شبیه یک درخت است و تنفس شبیه باد. ما نمی‌توانیم باد را ببینیم، اما با دیدن حرکت درختان می‌فهمیم که هوا در حال جابجا شدن است. افکار نیز به همین نحو هستند. در هنگام حرکت و ناآرامی *پرانا*، ذهنتان هم ناآرام می‌شود و شما دیگر نمی‌توانید آرام یک جا بنشینید. در شدیدترین حالت ممکن یعنی در مورد یک دیوانه، *پرانا* بسیار آشفته می‌شود که در این حالت دیگر مسیری مشخص برای حرکت نخواهد داشت.

سپس افکار و حرکات بدن کاملاً از کنترل خارج می‌شوند و فرد دیوانه‌وار حرف می‌زند، حرکت می‌کند و می‌خندد. در هنگام آشفته‌گی ذهن و تنفس، این اتفاق در درجات مختلف برای هر کدام از ما می‌افتد. مهمترین مطلب در اینجا، فهم ارتباط ذهن و *پرانا* می‌باشد.

*پرادیپیکا* می‌گوید که "یوگی باید تنفس را فرو بنشانند." اما همه می‌دانید که با رعایت معنای تحت‌اللفظی این جمله زیاد عمر نخواهد کرد. مجدداً ما می‌بینیم که تنفس باید *پرانا* ترجمه شود و وقتی این *پرانا* قاعده‌مند و موزون می‌شود، تنفس هم موزون می‌گردد. ما می‌توانیم ببینیم که تنفس فیزیکی چطور حرکت *پرانا* را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از حرکت برگه‌های درخت می‌توانیم حدس بزنیم که باد از جهت شمال می‌وزد یا جنوب. همین‌طور می‌توانیم بفهمیم که سرعتش هشت گره است یا این که تبدیل به طوفان شده است. به همین نحو از طریق بررسی تنفس فیزیکی می‌توانیم وضعیت ذهنی و روانی شخصی را حدس بزنیم. این یکی از قواعد اصلی ماشینهای ردیاب می‌باشد.

در هنگام انجام *پرانا یاما*، محرکهای عصبی دیافراگم، در یک روند تناسبی (۲:۴:۱) تنظیم می‌شوند. محرکهای عصبی دائماً از مغز به تمام اندامها فرستاده



می‌شوند. برای مثال در هنگام حرکت دادن دست این محرکها ارسال می‌گردند. شما این محرکها را نمی‌بینید ولی حرکت را می‌بینید، ماهیچه توسط ذهن کنترل می‌شود و ذهن نیز بدین نحو عمل می‌کند که از طریق سلسله اعصاب بدن، این محرکها را به ماهیچه‌ها ارسال می‌کند. تمام این روند به فکر بستگی دارد چرا که این فکر است که محرکهای عصبی را کنترل می‌کند.

شما به وسیله استفاده از تنفس فیزیکی، محرکهای پرانا (همچنین آپانا) را تنظیم می‌کنید سپس با انقباض مولادهارا باندها سعی می‌کنید که از ارسال این محرکها به اندامهای تحتانی و جنسی جلوگیری کنید. کاری که شما انجام می‌دهید حرکت انرژی به سمت بالا می‌باشد. شما نه تنها با نگه داشتن نفس بلکه با تماس چانه به سینه می‌توانید پرانا را متوقف کنید. شما با تحت فشار قرار دادن اعصاب مختلف می‌توانید سیستم عروقی قلب را کنترل کنید. سرعت قلب و سرعت دستگاه تنفس تحت کنترل در می‌آیند. شما با تحت فشار گذاشتن چاکرای مولادهارا به وسیله تحت فشار قرار دادن ماهیچه نشیمنگاه هنگام نشستن، به کاندافشار وارد می‌کنید مکانی که تمامی اعصاب در آنجا به یکدیگر می‌رسند. این کار آپانا را تحت فشار قرار داده و آن را به سمت بالا سوق می‌دهد. با ثابت نگه داشتن چانه، پرانا به پایین سوق داده می‌شود در چنین حالتی این دو محرک به یکدیگر متصل می‌شوند و این هاتا یوگا است. اتحاد "ها" و "تا". ما برای به کارگیری ذهن و تنفس به اعمال فشار فیزیکی نیاز داریم. تنفس، فکر و بدن، به کار گرفته می‌شوند و بعد از آن با تلفیق این سه، کنترل کامل خود را به دست می‌گیرید.

گفته شده است در صورت پیشرفته بودن در راجا یوگا، مجبور به پیروی از این روند نمی‌باشید. یک یوگی پیشرفته در راجا یوگا کسی است که قادر به کنترل

فکرش می‌باشد و هنگامی که شما موفق به انجام این کار شوید می‌توانید همه چیز را کنترل کنید: پرانا و بدن را. اما چنین شخصی بسیار نادر است. یک یوگی پیشرفته در راجا یوگا، مردی است که بر احساساتش کنترل کامل دارد: خشم، شهوت، طمع، نفرت، ترس، رشک و حسد، اما اغلب ما، به منظور کسب راجا یوگا ملزم به تمرین هاتا یوگا می‌باشیم.

شعار یک یوگی "عمر طولانی" است چرا که او با منظم کردن محرک در حال جریان در بدنش، توانسته تنفسش را آهسته کند. به نسبت آهسته شدن روند تنفس (دم و بازدم) زندگی طولانی‌تر می‌شود چرا که بعد از آن انرژی آهسته‌تر می‌سوزد. فعالیت کاتابولیک و آنابولیک بدن کاهش می‌یابد، یوگی متعادل می‌گردد و جوانی برای مدتی طولانی حفظ می‌شود.

۳- انسان صرفاً تا زمانی که نفس می‌کشد، زنده است و هنگامی که روند تنفس متوقف می‌شود او می‌میرد. بنابراین یوگی می‌بایست به تمرین پرانایا بپردازد.

مجدداً لازم به توضیح است که منظور از تنفس، تنفس فیزیکی نیست بلکه پرانا می‌باشد.

۴- زمانی که نادی‌ها مملو از ناخالصیها می‌باشند، تنفس به میان نادی، سوشومنا، راه نمی‌یابد و در پی آن هیچ نتیجه‌ای به دست نخواهد آمد و رسیدن به اونمانی آواستا غیرممکن خواهد بود.

احتمالاً این مطالب برای انسانهای امروزی مضحک و خنده‌آور جلوه می‌کند و ممکن است آنها گمان کنند که نویسنده هیچ چیز درباره فیزیولوژی و آناتومی بدن انسان نمی‌داند. چطور می‌توان تنفس را به درون نادی هدایت کرد در حالی که همه می‌دانند تنفس فقط در ششها جریان می‌یابد، اما اگر همان طور که قبلاً هم توضیح دادم کلمه تنفس را *پرانا* ترجمه کنیم، درک این مطلب به درستی برای شما امکان پذیر خواهد بود.

منظور از ناخالصیهایی که در بالا به آنها اشاره شد، چه می‌باشد؟ - وقتی شما غذای نامناسبی می‌خورید و بعد از آن مشروب می‌نوشید و یا سیگار می‌کشید، سیستم اعصاب مملو از ناخالصیهایی می‌شود که با ایجاد مقاومت، در روند جریان محرکها مشکل ایجاد می‌کند. در این زمان اگر شما *پرانایاما* انجام دهید *پرانا* به *سوشومنا* جریان پیدا نمی‌کند و اگر تنفس به نادی *سوشومنا* نرود هیچ نتیجه‌ای به دست نخواهد آمد، و این به چه معناست؟ نتیجه همان اتحاد "ها" و "تا" می‌باشد. اتحادی که آرامش ذهن را در پی خواهد داشت و وقتی که ذهن، آرام است، راجا یوگی‌ها می‌گویند که بیننده "خودش" را می‌بیند. او "خودش" را تحت عنوان "من هستم" درک می‌کند.

*اوتمانی آواستا*، سامادهی مربوط به هاتا یوگا است که از طریق کنترل *پرانا* به دست می‌آید. این مرحله در راجا یوگا، *آسامپراج ناتا سامادهی* <sup>(۱)</sup>، در *جنانایوگا*، *نیرویکا لپا سامادهی* یا *تیریا و در بها کتی یوگا*، *بهاواسا سامادهی* یا تسلیم خود، نامیده می‌شود. تمام این اسامی بیانگر یک مرحله مشخص می‌باشند.

در خلال اونمانی آواستا، تنفس متوقف می‌شود و ذهن به قدری آرام می‌گردد که شما خود حقیقتان را می‌بینید. آواستا مرحله‌ای از ذهن است، در این مرحله حرکت هیچ موجی (ویریتی) در ذهن وجود ندارد چرا که پرانا (همانند گذشته) مدتی طولانی با آیدا و پینگالا درگیر نیست. تا زمانی که پرانا از طریق این نادای‌ها اداره می‌شود این تنفس فیزیکی است که به همراه نیروی حیات، احساسات و افکار جریان دارد. در حالت عادی توقف تنفس غیرممکن است مگر زمانی که پرانا به درون سوشومنا راه یابد به طوری که روند جریان آیدا و پینگالا کاملاً فروکش کند. در این موقع آنها (آیدا و پینگالا) شبیه سیم برقی می‌شوند که هیچ جریانی در آن وجود ندارد.

۵- زمانی که همه نادای‌هایی که مملو از ناخالصیها هستند، پاک و بدون ناخالصی شوند فقط اجرای پرانا یا ما یوگی را موفق خواهد کرد.

موفقیت یعنی حرکت پرانا به درون سوشومنا. پرانا، وقتی که نادای‌ها مملو از ناخالصی می‌باشند به درون سوشومنا نخواهد رفت، بنابراین ما می‌بایست به وسیله انجام پرانا یا ما نادای‌ها را پاک و بدون ناخالصی کنیم. هر چه تلاش ما در این زمینه بیشتر باشد، خلوص زودتر به دست می‌آید و این مرحله به طور خودکار فرا خواهد رسید. ما می‌بایست بیشتر وقت خود را، صرف رسیدن به خلوص نمائیم.

۶- بنابراین یوگی می‌بایست با ذهنی که در آن عناصر ساتویک

غالب هستند به تمرین پرانا یا ما بپردازد.

عناصر ساتویک وقتی در ذهن غالب می‌شوند که شما در جستجوی خود حقیقتان یا خدا باشید و پرانا یا ما را برای به دست آوردن قدرتها و سیدی‌ها انجام نمی‌دهید. اگر اینها هدف شما بودند، آن گاه این راجو - گونا است که غالب خواهد بود. اما وقتی که حقیقتاً فقط یک خود وجود دارد، این شبیه دست چپ است که سعی می‌کند بر دست راست مسلط شود. بنابراین اگر من بخواهم که نشان دهد بزرگتر از شما هستم این قدرت نیست بلکه صرفاً وهم و جهل است. ما می‌بایست سادانا را برای رسیدن به خود حقیقی مان انجام دهیم.

تا زمانی که نادی سوشومنا از تمام ناخالصیها پاک شود.

این اتفاق ممکن است یک زندگی، ده زندگی، ده میلیون زندگی یا فقط ده ثانیه طول بکشد. شما چطور به وجود این خلوص پی می‌برید؟ - اولین نشانه رضایت است. آیا می‌دانید رضایت چیست؟ - اگر شما به امید به دست آوردن یک پالتوی خز، تمریناتتان را شروع کنید مسلم است که تا پایان زمان تمرینتان به آن احتیاجی نخواهید یافت. شما هیچ چیزی نمی‌خواهید شما صرفاً آن چیزی را به دست می‌آورید که قلباً در جستجوی آن هستید: صلح و رضایت خویش حقیقی. هنگامی که شخصی به این مرحله نایل شود دیگر مجبور نیست که به کافه و دیسکو و کنسرت برود. او صرفاً با نگاه به یک درخت و یا نشستن در اتاقی ساده، شادی و رضایت خاطر خود را به دست خواهد آورد. او در هر وضعیتی که به نحوی بتواند خودش را در آن پیدا کند، احساس شادی و رضایت می‌کند. اگر در مکان زندگیش نیروی برق وجود نداشته باشد، از نظر او اشکالی ندارد. اگر در مکان زندگیش آب گرم نداشته باشد، باز

هم از نظر او همه چیز در بهترین شرایط می‌باشد. اگر به او گفته شود که امروز از آفتاب خبری نیست می‌گوید: باشد، اشکالی ندارد. اما اگر فردا ناگهان با نهارى لذیذ و غذاهایی عالی و غیرقابل انتظار مواجه شود، باز هم همه چیز خوب خواهد بود. این رضایت<sup>(۱)</sup> است.

زمانی که شما ارضا می‌شوید دیگر به دنبال چیزی نیستید. خوشبختی در گرو داشتن این و آن است. به عنوان مثال، تنها اگر هوا خوب باشد، شما خوشحال می‌شوید. اگر فقط سوامی و یشنو همه چیز را آموزش دهد شما خوشحال می‌شوید، اگر همسرتان برای شما کت پوست سمور بخرد شما خوشحال می‌شوید، اگر همسرتان غذاهای خوشمزه بپزد، شما خوشحال هستید.

بدین ترتیب آیا شما تا به حال خوشبختی را یافته‌اید؟ خیر، چون زمانی که شما به شخص یا چیز دیگری وابسته هستید در خطای کامل قرار دارید. اگر شما به آفتاب وابسته باشید در هنگام نبود آن خوشحال نخواهید بود. اما اگر در نفس خود خوشحال باشید حتی در مواقع بارانی نیز لبخند خواهید زد. این (قناعت) رضایت نام دارد.

زمانی که نادی‌ها از ناخالصیها پاک می‌شوند، روند حرکت طولانی مدت افکار از نیم‌کرهٔ چپ مغز به نیم‌کرهٔ راست و نیم‌کرهٔ راست به چپ کاهش می‌یابد. همه چیز در مغز به حالت تعادل باز می‌گردد و دیگر هیچ فراز و نشیبی وجود نخواهد

۱- منظور از کلمهٔ **Contentment** که رضایت ترجمه شده است، رضایت ویژه‌ای که در درون خود با کلمهٔ قناعت آمیخته شده است به عبارت دیگر از نظر معنای لغوی، قدم پیش از رسیدن به **Contentment** و شرط لازم آن قناعت می‌باشد. - م.

داشت. زندگی ما همانند یک پاندول در نوسان است. یک روز به این طرف (خوشحالی، لذت و هیجان)، روز دیگر به آن طرف. درست شبیه یک یویو، بالا - پایین، اما یوگا مرحله تعادل ذهن است و در آن هنگام سرما و گرما، پیروزی و شکست، انتقاد و تحسین، پیدا کردن و گم کردن، همه و همه یکسان خواهند بود، این رضایت است.

همه چیز برای شما مطلوب و رضایت بخش خواهد شد، چه همانند من به تنهایی در یک غار زندگی کنید و یا این که در اجتماع، میان مردم باشید. من یک روز در غاری در کوههای هیمالیا بودم و آنجا احساس رضایت می کردم و روز دیگر در هتلی پنج ستاره. هتل پنج ستاره محل بسیار خوبی است اما آنجا فقط اقامتگاهی موقتی بود و سرچشمه رضایت درونی من نبود. در غاری که زندگی می کردم، آب داغ و حتی آب سرد هم نبود و مجبور بودم که برای به دست آوردن آب، برفها را ذوب کنم. من همین طور مجبور بودم مراقب هیزمها هم باشم چرا که هم به سختی پیدا می شدند و هم گران قیمت بودند اما با همه این مسایل آنجا مکانی خوب بود چرا که این همان چیزی بود که خدا می خواست. با وجود این که من کاملاً تنها بودم ولی راضی بودم و می دانستم که فردی مستقل هستم و می توانستم با خودم خوش باشم. این چیزی است که انسان طبیعتاً پس از به دست آوردن خلوص و حرکت آرام و مستقیم رو به بالا و بعد از آن رو به پایین کندالینی، آن را تجربه خواهد کرد. (در اینجا حرکت کندالینی توسط نویسنده به یویو تشبیه شده است. - م.) چگونگی این فرآیند را در آینده خواهید فهمید. به عنوان مثال، فرض می کنیم که پس از خوردن یک وعده غذایی کامل، ناگهان برایتان مقدار دیگری غذا بیاورند. عکس العمل شما چه خواهد بود؟ - شما به آن وعده اضافی توجه ای نمی کنید چرا که

اشتهایتان به غذا با خوردن وعده قبلی فروکش کرده است. خلوص نادی‌ها نیز به همین ترتیب می‌باشد.

این مرحله، خود به خود فرا خواهد رسید. احساس صلح و رضایت در درون شما به معنای بیدار شدن کندالینی و یا باز شدن شاکتی می‌باشد. آن گاه شما این صلح و آرامش را منتشر می‌کنید. دوستانتان و خانواده‌تان چیز جدیدی در شما خواهند دید، یک صورت آرام و با صفا. آنها فضایی جدید را احساس می‌کنند. آنها احساس خواهند کرد که شبیه فردی هستند که در زمستان مشغول گرم کردن خود در کنار بخاری هستند. اگر شما این رضایت را احساس کنید، دیگران هم احساس خواهند کرد. اما حتی اگر دیگران هم این را احساس نکنند، شما در این باره ناراحت نیستید چرا که هر کسی نمی‌خواهد شما را تحسین کند. برخی مردم می‌خواهند که به هر طریقی از شما انتقاد کنند. این شیوه جهان ماست. جهان دوگانگی. هیچ کس هرگز کسی را در این جهان تحسین نمی‌کند. آیا می‌توانید فقط یک نفر را به من معرفی کنید که توسط همه تحسین شده باشد؟ آیا موسی توسط همه مورد ستایش واقع شد؟ حتی پس از ۴۰ سال، در میان قومش عده‌ای بر علیه او طغیان کردند. آیا کسی عیسی را تحسین کرد؟ آنها او را در حالی که از صلح و عشق سخن می‌گفت به صلیب کشیدند. به همین ترتیب کریشنا، راما، بودا و سقراط هم مورد انتقاد قرار گرفتند. سوامی شیواناندا هم توسط مریدانش مورد انتقاد قرار گرفت. حتی برخی هم به جانش سوء قصد کردند.

شادیتان نمی‌بایست به جریانات بیرونی وابسته باشد. این که به خود حقیقی‌تان اطمینان داشته باشید خودبینی محسوب نمی‌شود. اعتماد و اطمینان به خود حقیقی یعنی این که شما یک خود واحد را در همه چیز می‌بینید. گوئی که همه



آنها یکی هستند. آن گاه شما به این درک می‌رسید که چیزی برای خواستن وجود ندارد. وقتی که شما از زندگیتان راضی هستید، آن وقتی است که کندالینی بیدار شده و سوشومنا خالص شده است.

تفسیر براهماناندا: تنفس به معنای ورود و خروج هوا نیست بلکه تنفس یعنی پرانا و منظور از پرانا جریان مغناطیسی تنفس است. احمقانه خواهد بود اگر بگوییم که تنفس باید به انگشت پای راست و غیره برسد. بودای ساتویک به معنای ذهنی است که در آن عناصر راجاسیک نظیر عدم ثبات، همچنین (سستی) و غیره، به علت پرستش ایشوارا و اصرار ورزیدن در هر کاری، غالب شده‌اند.

۷- یوگی در حال اجرای پادما سانا، می‌بایست از طریق آیدا<sup>(۱)</sup> یا سوراخ بینی، پرانا را به درون بدن بکشد و تا آنجا که می‌تواند آن را نگه دارد و سپس از طریق پینگالا و یا سوراخ راست بینی آن را بیرون بفرستد.

۸- او مجدداً می‌بایست پرانا را از طریق پینگالا به درون بکشد و همان طوری که در کتابها آمده است به اجرای کومباکا (حبس نفس) بپردازد و می‌بایست مجدداً آن را به آهستگی از طریق آیدا بیرون بفرستد.

---

۱- یکی از سواراهای سه گانه: آیدا، پینگالا و سوشومنا. - م.

۹- یوگی می‌بایست از طریق همان سوراخ بینی که به وسیله آن راجا کا (دم) را انجام می‌داد به اجرای پورا کا (بازدم) پردازد و تا وقتی که بدنش از عرق پوشیده شود و یا تکان بخورد، نفسش را حبس کند و بعد از آن می‌بایست به آرامی و بدون عجله آن را بیرون بفرستد چرا که انرژی بدنش، کاهش می‌یابد.

۱۰- پرانا را از طریق آیدا به داخل بدن بکشید و از طریق پینگالا به بیرون بفرستید. مجدداً آن را از طریق پینگالا به داخل بدن بکشید و آن را تا حد امکان نگه دارید سپس از طریق آیدا به بیرون بفرستید. یوگی‌ای که به وسیله تمرین پرانا یا ما با استفاده از سوراخهای راست و چپ بینی در یا ما به حد کمال رسیده است، حداقل ظرف سه ماه نادی‌ها را پاک و بدون ناخالصی می‌کند.

این آنیلوما و یلوما (تنفس متناوب از طریق سوراخهای بینی) است. شما در ظرف سه ماه می‌توانید به یک درجه معینی از خلوص برسید که متعاقب آن رضایت، صلح و آرامش و شادی به ارمغان آورده خواهد شد. رعایت یا ما و نیاما را فراموش نکنید چرا که صرفاً با رعایت آنها به این مرحله خواهید رسید. با وجود این، تمرین آنیلوما و یلوما به تنهایی کافی نیست.

نیاما چه هستند؟ نیاما شامل موارد زیر می‌باشند:

۱- ساچا<sup>(۱)</sup> - پاکیزگی در ابعاد بیرونی و درونی: پاکیزگی درونی با رعایت نتی<sup>(۲)</sup> و دهاتی<sup>(۳)</sup> و یک رژیم غذایی گیاهی و ساتویک حاصل می‌شود.

۲- سانتوشا<sup>(۴)</sup> - رضایت (همان طور که قبلاً توضیح داده شد)، مرحله‌ای است که شما در آن از هر وضعیتی لذت می‌برید. برخی اشخاص ممکن است در مکانی بزرگ و مجلل متولد شوند و برخی نیز در فقر. دلیل این تفاوتها چیست؟ - کارما. اعمال گذشته ما هستند که چنین عکس‌العملی را در زمان حال ایجاد می‌کنند. بنابراین شما می‌بایست راضی باشید، اهمیتی ندارد که وضعیت کنونی شما چگونه است.

۳- تاپاس - ریاضت (روزه، نذر کردن: اجرای تعدادی مشخص از آساناها، پرانایاما و یا خوردن فقط یک غذای خاص). منظور از ریاضت، نذرهای احمقانه‌ای شبیه ایستادن در آب سرد برای ۱۰ ساعت و یا نشستن در آفتاب داغ نزدیک شعله آتش، نمی‌باشد. اینها اعمالی هستند که از مردم احمق سر می‌زنند و این گونه شکنجه‌های جسمی و روحی در جهت مخالف با یوگا قرار دارند. یوگیهای واقعی به این نوع از تاپاس اهمیتی نمی‌دهند. شکنجه دادن بدن به نام خدا جایز نیست و همین طور غرق شدن در تجملات بسیار زیاد. میانه‌روی پیشه کنید. یعنی نه زیاد خود را غرق تجملات کنید و نه به خود آسیب برسانید.

۴- سوادهییا<sup>(۵)</sup> - خواندن کتب مقدس.

-1-Saucha

-2-Neti

-3-Dhauti

-4-Santosha

-5-Swadyaya

۵- ایشوآرا پرانیدانا<sup>(۱)</sup> - تسلیم شدن به اراده خدا یا تسلیم شدن به خویش حقیقی.

موارد زیر یا ما یا پرهیزات می باشند:

۱- ساتیام<sup>(۲)</sup> - گفتن حقیقت.

۲- آهیامسا - مسالمت (عدم استفاده از زور و خشونت).

۳- براهما چاریا - تجرد و تنهایی.

۴- آستیایا<sup>(۳)</sup> - نداشتن طمع.

۵- آپارگراها<sup>(۴)</sup> - قبول نکردن هدایا.

شما می توانید پس از رعایت یا ما و نیاما به انجام پرانا یا ما بپردازید. صرفاً تحت این شرط است که ظرف سه ماه به خلوص خواهید رسید. هر کسی می تواند پرانا یا ما را تمرین کند، اما با رعایت نکردن یا ما و نیاما، موفقیت به راحتی به دست نمی آید چرا که ذهن در مسیری صحیح قرار نمی گیرد. اما اگر آن شرایط رعایت نشود، شما می توانید فواید آنها را حتی هم اکنون دریافت کنید. یک بیداری درونی عظیم، در هر وقتی ممکن است حاصل شود.

۱۱- یوگی می بایست کومبهاکا (حبس نفس) را چهار بار در روز

---

-1-Ishwarapranidana

-2-Satyam

-3-Asteya

-4-Apargraha

انجام دهد: صبح زود، ظهر، عصر و نیمه شب ....

یوگی می‌بایست در این چهار بار در خلال روز به تمرین دم، حبس نفس و بازدم بپردازد و آن را تا زمانی که بدنش عرق کند، ادامه دهد. همان طور که نسبت‌ها افزایش می‌یابند شما احساس تعرق بیشتری خواهید کرد.

تا زمانی که تعداد تمریناتش را به هشتاد افزایش دهد.

چهل چرخه وجود دارد که هر چرخه از دو دوره حبس تنفس تشکیل می‌شود. چهل چرخه مجموعاً هشتاد ابقاء را تشکیل می‌دهند. دم، حبس و بازدم نیمی از یک چرخه هستند و سپس به همراه مجموع یک دم، حبس و بازدم دیگر یک چرخه کامل را تشکیل می‌دهند. چهل چرخه در صبح، چهل چرخه در ظهر، چهل چرخه در شب، چهل چرخه در نیمه شب. یک یوگی تمرین را با ده یا پانزده چرخه آغاز می‌کند و سپس ادامه داده تا به چهل چرخه برساند.

در آن برهه از زمان شما باید از غذاهای شور، تند خودداری کرده و بیشتر از غذاهای ساتویک نظیر شیر، مغز بادام ...، برنج پخته شده در شیر، روغن کره و غیره استفاده کنید. به مدت چند ماه غذاهای ساتویک را استفاده کرده و انجام یاما و نیاما بپردازید، همراه با موارد فوق با پاکیزه سازی نادی‌ها همت بگذارید. پس از آن همانند یک نیلوفر، درخشنده به نظر خواهید رسید.

علاوه بر تمرین پرانا یا ما، شما همچنین مجبورید که زمانی را صرف اجرای آساناها در صبح و عصر و مراقبه صبح و عصر بنمائید. آن گاه شما باید زمانی را به

انجام باندها و مودراها و خواندن کتب مقدس و زمزمه کردن کِرتان<sup>(۱)</sup>، پردازید. همین طور شما می‌بایست زمانی را صرف توجه به صداها و درونتان و غیره کنید. شما از تغییر ساعت خوابتان شگفت‌زده خواهید شد. شما اگر از این تمرین پیروی کنید، خوابتان خود به خود منظم خواهد شد و دیگر به خواب اضافی احتیاج نخواهید داشت چرا که صرفاً یک یا دو ساعت خواب برای شما کافی خواهد بود و بعد از آن خوابتان بسیار عمیق و آرام خواهد شد.

اما من توصیه نمی‌کنم که شما به این سرعت پیش بروید. چنانچه در همین وضعیت تمرین را شروع کنید با واپس زدگی‌های بسیار تند و غیرقابل انتظاری مواجه خواهید شد. آن‌گاه از خود خواهید پرسید که "اوه! من هیچ کدام از وعده‌های داده شده توسط سوآمی را به دست نیاوردم." آرام شروع کنید و کم‌کم اوج بگیرید. تفسیر براهماناندا: حدود ۳۲۰ کومبها کای روزانه وجود دارد. اما از آن جایی

که تمرین آن در نیمه شب مشکل می‌باشد تعداد آن به ۲۴۰ عدد رسیده است. من توصیه می‌کنم که تمرینها را صرفاً سه بار در روز انجام دهید و تمرین نیمه شب را حذف کنید. شما تقریباً بدون انجام دادن تمرین نیمه شب هم، همان نتیجه را به دست می‌آورید. این روش استاندارد یوگا است. هنگامی که ما گوشه‌نشینی اختیار می‌کنیم این تمرین را انجام می‌دهیم.

اگر شما در منطقه‌ای گرمسیری زندگی می‌کنید می‌بایست تمرین ظهرتان را حذف کنید. تعریق بیش از حد اصلاً خوب نیست. من همچنین پیشنهاد می‌کنم که از تمرین در هوای بسیار سرد پرهیز کنید. اگرچه افراد افراطی‌ای هستند که در

حالی که روی برف نشسته‌اند به تمرین پُرانا یا ما مشغولند، اما این نوع از پُرانا یا ما را انجام ندهید چرا که سیستم عصبی تان به کلی تحلیل خواهد رفت. هر چیزی می‌بایست متعادل باشد، نه زیاد سرد و نه زیاد گرم. تعادل بسیار مهم است.

## ۱۲- در اولین مرحله، بدن عرق می‌کند.

خلوص شامل سه مرحله می‌شود. اولین مرحله تعرق شدید است. عرق‌تان را با لباس‌تان خشک نکنید. در عوض، آن را با دستانتان به بدنتان بمالید. عرق به علت وجود پُرانا دارای خاصیت مغناطیسی شده است.<sup>(۱)</sup>

در دومین (مرحله)، لرزشی در سراسر بدن احساس می‌شود.

خلوص ادامه می‌یابد و بعد از گذشت سه یا چهار ماه از آنیلوما ویلوما (تنفس متناوب از سوراخ‌های بینی)، اوجایی<sup>(۲)</sup> و ... بهاستریکا را آغاز کنید. سپس بدن به وسیله علائم و نشانه‌های مختلفی که از خود بروز می‌دهد ورود به دومین مرحله از خلوص را اعلام می‌کند. این نشانه‌ها و علائم فرد به فرد تغییر می‌کند. گاهی بدن به شدت با بالا و پایین حرکت می‌کند به طوری که شما نمی‌توانید آن را کنترل کنید و این نشان دهنده حرکت پُرانا است. البته این نشانه‌ها در برخی افراد شامل لرزش بسیار شدید احساسی خواهد بود در حالی که برخی در اغلب اوقات در وضعیتی آرام

---

۱- در اینجا منظور هر نوع عرقی نیست بلکه عرقی می‌باشد که در حین این تمرین ایجاد می‌شود. - م.

و ساکن به سر می‌برند. برخی نیز نوعی حالت کرختی را تجربه می‌کنند و برخی دیگر یک حالت نیمه هوشیار و یا حتی یک وضعیت ناخودآگاه (خلسه) را تجربه می‌کنند. هر کدام از اینها این را نشان می‌دهد که یوگی پس از رعایت یاما و نیااما و یک رژیم غذایی صحیح، موفق به کسب دومین مرحله از پرانا یاما شده است.

وارد شدن به این مرحله برای شما بسیار خوب خواهد بود. اما اگر سعی کنید که بدون رعایت یاما، نیااما و یک رژیم غذایی صحیح، این وضعیت را ایجاد کنید، مطمئن باشید که عکس‌العملهای بسیار شدیدی در پی خواهد داشت که نه تنها شما بلکه هیچ کس دیگری هم نمی‌تواند آن را کنترل کند. حتی پزشکان مجرب هم برای کمک به شما ناتوان خواهند بود. یکی از عوارض متعدد تمرین غلط و بدون قاعده، احساس گرمای بسیار شدید در تمام بدنتان می‌باشد که هیچ دماسنجی قادر به ثبت میزان آن نیست، با این وجود احساس می‌کنید که گویی در آتش افتاده‌اید. روزی در هند، شاگردی نزد من آمد و گفت: سوآمی کمک کن، بدنم همچون آتش سوزان است. در واقع مشکلش از آنجا منشاء می‌گرفت که او بر اثر کوتاهی ورزیدن در اجرای صحیح برخی تمرینات خاص، سبب به وجود آمدن عکس‌العملی منفی در بدنش شده بود.

چنانچه ارتعاش به طرز صحیحی حاصل شود، پس از آن به طرز قدرتمندی در درون خود احساس آرامش خواهید کرد. ممکن است بدن شما حرکتهای شدیدی بکند، اما در درون خود در آرامش هستید. واکنش متداول این پدیده عبارت است از حالت خوشبختی در درون. شما از بودن در چنین حالتی لذت خواهید برد. اگر چنین آرامش را تجربه کنید، دیگر نگران نخواهید بود. اما هنگامی که احساس درونی دردناک و منفی باشد پس حتماً اشتباهی در کار وجود دارد. این مطمئن‌ترین راه



برای پی بردن به این مطلب است که آیا در حال پیشرفت هستید یا این که مسیری اشتباه را دنبال می‌کنید.

پرانای در آخرین و والاترین مرحله، به سمت برهماراندرا<sup>(۱)</sup> حرکت می‌کند. بنابراین یوگی می‌بایست به اجرای پرانایا ادامه دهد.

راندهارا<sup>(۲)</sup> یعنی کانال و برهماراندرا یعنی کانال برهما. محل کانال برهما کجاست؟ - سوشومنا. همراه با این سومین و آخرین مرحله خلوص، لرزش بدن در حین تمرین (البته این حالت مخصوص عده خاصی است. - م.) متوقف می‌شود و ضمن این که تعریق متوقف می‌گردد، انرژی‌تان نیز در سطح بسیار بالایی قرار خواهد گرفت. شما در این مرحله چیزی مگر سکون ذهن و آن لذت درونی و خوشحالی و آرامش احساس نمی‌کنید.

هر فردی تجربیات مختص به خود را خواهد داشت. برخی افراد نورها و رنگهای مختلف می‌بینند و برخی نیز ممکن است در ناحیه میانی ستون فقرات احساس کنند. برخی هم به هیچ عنوان احساس لرزش ندارند و هیچ نوری نمی‌بینند. بنابراین اگر یکی از تجربیات گفته شده را نداشتید، گمان نکنید که در حال پیشرفت نمی‌باشید. این تجربیات صرفاً عکس‌العملهایی هستند که بنا بر تفاوت کیفی ذهن افراد، نیز متفاوت می‌باشند. کندالینی پس از بیدار شدن در افراد مختلف، تجلیات بیرونی متفاوتی خواهد داشت اما توجه داشته باشید که این تجربیات یا تجلیات کندالینی اهمیتی ندارند. مطلب مهم این است که آیا آرام هستید؟ آیا از زندگیتان راضی هستید؟ آیا درک کرده‌اید که یک انسان آزاد هستید؟ آیا آن قدر آزاد هستید تا

متناسب با اکنونتان رفتار کنید؟ آیا احساساتتان تحت کنترلتان هستند؟ آیا ذهنتان هنوز برای به دست آوردن خوشحالی، شما را ترغیب می‌کند که به پیتزا فروشی بروید؟ اینها سؤالاتی هستند که باید از خودتان پرسید. این تجربه درونی شماست که شما باید روی آن متمرکز باشید، نه تجربیات بیرونی‌تان.

مصرف مواد مخدر، گوشت، الکل و نظایر اینها در هنگام انجام این تمرین باعث بروز گرفتگی در نادیها خواهد شد. گرفتگی نه تنها در سوشومنا بلکه در آیدا و پینگالا (کانالهای عادی) نیز رخ خواهد داد. گرفتگی در چهارده نادی اصلی و یا در هر کدام از ۷۲۰۰۰ نادی دیگر نیز رخ خواهد می‌دهد. در خلال گرفتگی، پرانا همچون رودخانه‌ای وحشی به هر گوشه‌ای می‌رود و به طور غیرقابل کنترل در هر مسیری حرکت می‌کند. کمک کردن به فرد در چنین شرایطی بسیار مشکل می‌باشد، چرا که آنها هرگز از تعالیم پیروی نمی‌کنند و بدون کسب آمادگی لازم، بر تمرین بانداها و مودراها و ... اصرار می‌ورزند. آنها ابتدا می‌بایست با تغییر رژیم غذایی‌شان و تمرینات نامناسب دیگر، به حالت عادی برگردند و بعد از آن صرفاً به تمرینات تنفسی عمیق و ساده پردازند و از تمرینات مربوط به حبس نفس پرهیزند. سپس به آرامی، همان طوری که بدن به حالت عادی بر می‌گردد، کانالها نیز پاک می‌شوند و شاید بعد از چند ماه بتوانند ابتدا کومبا کا (حبس نفس) و بعد از آن آنیلوما ویلوما (تنفس متناوب از سوراخهای بینی) را شروع کنند. اما کمک کردن به افرادی که درگیر چنین مشکلی می‌باشند، بسیار مشکل است. مگر این که آنها خودشان نزد استادی بروند که فوراً با نگاه کردن به آنها مشکلشان را بفهمد و بهترین راه حل را به آنها توصیه کند.

تفسیر براهماناندا: در اولین مرحله، پرانا برای مدت ۱۲ مائرا حبس

می‌شود.

این زمان برای ایجاد تعرق منظور شده است.

در دومین (مرحله)، بیست و چهار ماترا و در سومین مرحله، سی و شش ماترا، یک ماترا زمانی است که برای سه بار چرخش زانو یا یک بار تلنگر زدن به انگشتان منظور شده است.

قدیمی‌ها ساعت نداشتند. برای آنها کوتاهترین واحد زمانی یک ماترا بود که تقریباً معادل سه ثانیه می‌باشد. بنابراین در اولین مرحله، پرانا برای سی و شش ثانیه (دوازده ماترا) یا نیم دقیقه حبس می‌شود.

برخی می‌گویند که یک ماترا، زمانی معادل سه بار به هم زدن کف دستها می‌باشد. سومین تعریف داده شده این است که، یک ماترا زمانی است معادل یک دم و بازدم فردی که در خواب عمیق فرو رفته است. آنها از تعاریفی مختلف استفاده کرده‌اند.

اولین مرحله از پرانا یا ما شامل یک دوره دوازده و نیم تنفسی است و مجموع این تنفسها پالا<sup>(۱)</sup> نامیده می‌شود. مراحل بعدی یوگا عبارتند از: پرات‌هارا (پراتیاهارا)، دهارانا، دهایانا و سامادهی، که پیشرفتتان صرفاً در سایه انجام پرانا یا ما می‌باشد.

در اینجا صحبت در مورد تنفس فیزیکی نمی‌باشد بلکه منظور پرانایی است که در سوشومنا جریان دارد. "یک تنفس" یا یک پالا شامل توقف یک و نیم دقیقه‌ای پرانا در سوشومنا می‌باشد. اگر چنانچه پرانا بیش از دوازده و نیم تنفس در

سوشومنا باقی بماند این دیگر پرانا یا ما نیست بلکه پرات هارا (پراتیا هارا) می باشد.

خلوص و پاکیزگی نادی ها شامل سه مرحله می باشد. در اولین مرحله، تعریق انجام می گیرد و این زمانی است که در آن پرانا به مدت دوازده ماترا (حدود ۳۰ ثانیه) حبس شده است. توجه داشته باشید که این پرانا است که حبس می شود نه جریان تنفس. با این عمل شما پرانا را به مدت ۳۰ ثانیه در سوشومنا متوقف می کنید. پرانا بیش از زمان معینی متوقف نمی ماند چرا که مقاومت بسیار شدیدی آنجا حاکم است. آنها درست شبیه نزدیک کردن دو قطب هم نام دو آهنربا یکدیگر را دفع خواهند کرد. به عبارت دیگر، نیروی مثبت سوشومنا و انرژی تخلیص نشده آیدا و پینگالا (آپانا) همدیگر را دفع می کنند. در این مرحله یک تعلیق موقتی و کوتاه به وجود می آید. تا اینجا شامل مرحله اول می باشد. بنابراین دقت کنید که منظور از "سی ثانیه" این نیست که تنفس فیزیکی را سی ثانیه متوقف کنید بلکه منظور "توقف تنفس در سوشومنا" می باشد.

دومین مرحله، شامل نگه داشتن تنفس برای بیست و چهار ماترا می باشد. در سومین مرحله، پرانا به مدت سی و شش ماترا (حدود یک و نیم دقیقه) در سوشومنا متوقف می شود، اما احساس درونی حقیقی آن برای ابدی شدن، ظاهر خواهد شد. آن گاه زمان از بین می رود. در آن هنگام دنیا برای شما هیچ مفهومی نخواهد داشت. وقتی که از این مرحله بیرون بیایید، به این درک نائل می شوید که دنیا با همه عظمتش سرابی بیش نیست. گمان نکنید که این مرحله صرفاً در سوشومنا رخ می دهد بلکه شما آن را در تمام بدنتان، نه فقط در محلی خاص، احساس می کنید. گهگاهی هم که نام محلی برده می شود صرفاً از جهت مفهوم

داشتن برای ذهن می باشد مثل هنگامی که برای به دست آوردن قدرت متمرکز بیشتر حواستان را روی چاکراها متمرکز می کنید. این کار به حرکت انرژی در کانال صحیح خودش کمک می کند و مهمترین نکته برای ایجاد آرامش به شمار می رود. این معنای "متوقف کردن پرانا" در مراحل مختلف است.

اخطار: هیچ چیزی به معنای تحت الفظی اش در یوگا به کار نمی رود. برای مثال سمبل شیوا، ناتاراجای<sup>(۱)</sup> در حال رقص است که نمایانگر آفرینش و انهدام می باشد. رقص ماده. ماده در هر لحظه تغییر می کند. وقتی که قسمتی از ماده از بین برود برای منظوری دیگر به ماده ای جدید تبدیل می شود و این "رقص شیوا" است. گلبرگهای چاکراها هم سمبلیک هستند آنها سمبل الگوی پرتوهای انرژی هستند. برخی چیزها فقط به منظور مجسم کردن یک حقیقت برای ذهن ارائه می شوند به عبارت دیگر آنها صرفاً به شما کمک می کنند تا بتوانید حواستان را متمرکز کنید. پس زیاد خودتان را درگیر این سمبلها نکنید. صرفاً سعی کنید از قدرت تجسمتان برای رسیدن به حقیقت استفاده کنید. در حقیقت هرگز نمی توانید گلبرگهای چاکراها را ببینید. آن چه که شما می بینید فقط تغییرات الگوی انرژی و تغییرات طول موج است که جزو بالاترین مراحل تمرینات خواهند بود. شما در این مرحله تجربه ای متفاوت خواهید داشت. مجدداً یادآور می شوم که این سمبلها فقط به شما کمک می کنند تا بتوانید حواستان را متمرکز کنید. بسیاری از یوگی های نوآموز دچار اشتباهات تحت الفظی در فهم این سمبلها می شوند و این گونه تجربیات را نخواهند داشت و بعد از آن گمان می کنند که تعلیماتشان به کلی اشتباه بوده است. اما آنها به

این دلیل شکست خورده‌اند که هرگز نزد استادشان نرفته‌اند تا فهم درستی از خودشان به دست آورند. شما احتمالاً در سومین مرحله، وقتی که انرژیهای معینی توسعه می‌یابند، اشتیاق شدیدی به سرودن شعر خواهید داشت. ممکن است با توسعه چاکراها، چشم بصیرتتان گشوده شود و نگاهی نافذ به همه چیز داشته باشید و یا قدرتهای گوناگون در درونتان توسعه یابد و یا ممکن است تنها، از آرامشی درونی برخوردار شوید، تمایلی به حرکت نداشته باشید و از مردم فاصله بگیرید. عکس‌العملها متفاوتند اما تجربیات درونی همواره ثابتند. همه، آرامش و لذت را تجربه خواهیم کرد.

وقتی که پرانا به مدت ۱۲۵ پالا متوقف گردد آن گاه به درون برهماراندرا خواهد رفت. پراتیاهارا شامل توقف حدوداً بیست و پنج پالایی پرانا در برهماراندرا می‌باشد و دهارانا، شامل پنج گهاتیکا<sup>(۱)</sup> (۲ ساعت) توقف پرانا در برهماراندرا است و دهایانا شامل شصت گهاتیکا (دو روز و نیم) توقف پرانا در برهماندرا است و سامادهی شامل توقف دوازده روزه پرانا در برهماراندرا می‌باشد. مجدداً یادآوری می‌کنم که ما در مورد تنفس فیزیکی صحبت نمی‌کنیم بلکه در این مورد صحبت می‌کنیم که پرانا چه مدت در سوشومنا می‌ماند. پرانا با دوازده و نیم پالا، فقط در پایین‌ترین چاکرا می‌ماند و سپس پس از بیست و سی پالا به چاکرای بالاتر سوق داده می‌شود و پس از حدود ۱۲۰ پالا به اوج می‌رسد و این یعنی در زمان ابقاء، پرانا بالا و بالاتر می‌رود. انتظار نداشته باشید که با یک یا دو دوره آموزشی و یا با مکاتبه، به این

مرحله برسید، اگر چه رسیدن به این مرحله حق طبیعی شماست. این مرحله ممکن است امروز یا فردا به دست آید و یا ممکن است به دلیل بی توجهی تان را کد بماند. اکنون ممکن است شور و اشتیاق انجام این تمرین در شما وجود داشته باشد. اما اگر پس از اتمام این دوره مشکل، توسط بستنی، پیتزا، دخترها و پسرها، رقص و موزیک و لذت‌های احساسی و سوسه شوید، آن گاه کار شما تمام شده است. وایراگیا (بی غرضی) از بین می‌رود. آن چیزهایی که از تمریناتان آموخته‌اید سطح ارتعاشتان را رشد می‌دهد و آتشی شعله‌ور می‌کند که با بی توجهی به وایراگیا<sup>(۱)</sup>، گویی با ریختن یک لیوان آب روی آن، آن را خاموش کرده‌اید.

شما بدین ترتیب مجبورید که مجدداً از نو شروع کنید و با بی نظمی‌هایی نظیر این، پیشرفتتان زیاد نخواهد بود. آن چه که شما احتیاج دارید، تمرین مداوم و پیوسته است. نه خیلی شتابزده. مثلاً این که سه ماه صبح، ظهر، شب و نیمه شب، تمرین انجام داده و سپس تا سه سال رها کنید. اگر شما در انجام تمرینات شدت به خرج دهید باید منتظر عکس‌العمل‌های آن هم باشید. این، همانند مردی است که ظرف مدت کوتاهی سعی می‌کند وزنه‌های بسیار سنگین بلند کند. مسلم است که پس از پنج دقیقه به علت درد ماهیچه‌ها مجبور می‌شود که از کارش دست بکشد و این درد ماهیچه‌هایش پس از برگشتن به خانه‌اش نیز با او خواهد بود، ضمن این که از فعالیت‌های ورزشی‌اش هم دست خواهد کشید. همچنین نیز تمرین زیاد و بیش از حد پُرانا یا ما منجر به عکس‌العمل‌های بسیار سریع روانی می‌گردد و این فشارهای روانی، بسیار شدید خواهند بود. اکثر مردم مجبور می‌شوند که از تمریناتشان دست

بکشند فقط به این دلیل که سریع پیش رفته‌اند و فشار روانی برایشان غیرقابل تحمل می‌شود.

بسیاری از شاگردان این را تجربه خواهند کرد. آنها بسیار سریع حرکت می‌کنند و ناگهان پس از برخورد با یک سد مستحکم متوقف می‌شوند و سپس به جایگاه گذشته‌شان بر می‌گردند و همانجا می‌مانند و در زندگی بعدی در حالی که خیلی سریع به آن مرحله‌ای که در آن متوقف شده بودند می‌رسند، همه چیز را شروع خواهند کرد. اما اگر باز هم ویوکا<sup>(۱)</sup> و وایراگیا را توسعه ندهند، مجدداً به عقب بر می‌گردند. پس اگر شما در حال تمرین فقط ۱۰ پرانایاما در روز هستید، همین ۱۰ پرانایاما را انجام دهید و اگر برای نیم ساعت در روز مراقبه می‌کنید به همین روند ادامه دهید. سرانجام بیداری فرا خواهد رسید. اگر شما آهسته و پیوسته به تمرین پردازید به مراتب تأثیر فزاینده‌تری نسبت به تمرین سریع و کوتاه مدت و بعد رها کردن ناگهانی آن خواهید داشت. بنابراین تمرین مداوم و پیوسته بهتر است.

### ۱۳- عرقهای خارج شده از بدنتان را به خوبی روی سطح بدن

بمالید. این کار به تمام ساختار بدن استحکام و جلا می‌دهد.

شما می‌بایست در اولین مرحله، پس از تعریق، عرقهای خارج شده از بدنتان را به خوبی روی سطح بدن بمالید و از خشک کردن آن به هر طریقی بپرهیزید. این کار یک ماساژ پرانیک محسوب می‌شود.



۱۴- یوگی می بایست در اولین مراحل تمرین، غذاهایش را با شیر و گلی مخلوط کند. اما هنگامی که او در تمریناتش پیشرفت کرد لزومی ندارد که از این گونه پرهیزات پیروی کند.

شما می بایست در اولین مراحل وقتی که به خلوص و پاکیزگی می پردازید، غذاهایتان را با برنج و گلی مخلوط کنید و از مصرف نمک و ادویه جات پرهیز کنید. اینها مواردی هستند که باید به دقت مورد توجه قرار دهید.

۱۵- همان طوری که ببرها، شیرها و فیله‌ها تدریجاً رام می شوند، پرانا نیز باید تحت کنترل در آید وگرنه تمرین کننده را خواهد کشت.

آیا تا به حال ببری را در سیرک دیده اید؟ چطور حیوانات وحشی رام می شوند؟ - بسیار آرام و با دقت و با در نظر گرفتن تمام خلق و خویهای حیوان. منظور از قرار دادن صندلی مقابل ببر چیست؟ این کار فقط برای محافظت نیست بلکه وقتی ببر پنجه های خود را به صندلی می زند، صندلی هیچ عکس العملی از خود نشان نمی دهد و ببر نیز از آن جایی که فکر می کند این قسمتی از بدن رام کننده است، گمان می کند که رام کننده قویتر از اوست. بنابراین اگر چه ببر به مراتب قویتر از رام کننده خود می باشد ولی مقهور هوش و فراست او می گردد.

پرانا نیز به همین شکل است. شما باید آن را به آرامی کنترل کنید. یک روش تند و شدید، افراط یا رژیم غذایی نادرست و دارا نبودن شرایط اساسی، موجب

عکس‌العمل‌های غیر طبیعی خواهند شد. درست شبیه ببر یا شیر درنده‌ای که شما را بدرد. این بند (بند شماره ۱۰) خطاری است به شما در جهت این که بدون رعایت تمام قوانین و قواعد با پرانا بازی نکنید.

۱۶- یوگی به وسیله تمرین پرانا یا ما (صرفاً با مصرف غذای مناسب و اجرای باندهای صحیح) از همه بیماری‌ها رهایی می‌یابد و با تمرین یک دوره آموزشی غلط یوگا، تمامی بیماری‌ها را در درون خود رشد می‌دهد.

بنابراین، این که شما از ابتلا به بیماری‌ها خلاصی یابید و یا این که به همه آنها مبتلا شوید، به نحوه تمرین کردن خودتان بستگی دارد.

۱۷- با انجام غلط پرانا یا ما، تنفس مضمحل می‌گردد و متعاقب آن سرفه، آسم، سردرد، چشم درد، گوش درد و بسیاری دیگر از بیماری‌ها، ایجاد می‌شوند.

آسم یک مشکل تنفسی است اما از شش‌ها ناشی نمی‌شود، بلکه به دلیل حرکت غلط و بی‌قاعده پرانا در سیستم تنفسی ایجاد می‌شود. به همین دلیل دیافراگم و ماهیچه‌های دیگر اشتباهاً به جای انقباض، منقبض می‌شوند، تنفس بسیار سطحی می‌شود و اگر هم این گونه نشود از روندی صحیح برخوردار نخواهد بود. سرفه و عطسه هم به همین دلیل ایجاد می‌شوند. آنها چیزی نیستند مگر حرکت پرانا.

تمرین اشتباه **پرانایاما** که باعث اغتشاش در جریان **پرانایاما** می شود، علت بسیاری از بیماریهاست. به همین دلیل است که به شما اخطار می شود محتاط باشید. این اخطار برای ترسیدن شما نیست بلکه برای این است که شما در انجام تمرینتان دقت کنید. درست شبیه استفاده از اره آهنبر که شما می بایست طرز استفاده از آن را بدانید وگرنه به شدت دستتان را زخمی می کنید.

۱۸- یوگی می بایست به آرامی دم و بازدم را انجام دهد و همچنین به آرامی نفسش را حبس کند.

نه فراتر از ظرفیتش.

بدین شکل است که انسان سیده‌ی‌ها را به دست می آورد. شما صرفاً با انجام متناسب دم، حبس و بازدم می توانید **پرانایاما** را کنترل کنید.

۱۹- وقتی که نادی‌ها پاک شوند، نتایج که عبارتند از سبکی و درخشندگی بدن، بروز می کنند.

علائم خلوص و پاکیزگی نادی‌ها عبارتند از: شما احساس سنگینی نمی کنید (ما در مورد سنگینی فیزیکی صحبت نمی کنیم)، همچنین اغلب اوقات احساس می کنید که گویی در حال پروازید (البته بدون بال)، نورانی و پاک. از بدن شما تابشی به چشم می خورد - چانه، صورت و چشمها تابان و درخشان می شوند. این نشان می دهد که نادی‌ها پاک و خالص شده اند.

۲۰- با پاک و خالص شدن نادی‌ها، توانایی حبس نفس افزایش می‌یابد. آتش معدی فعالیت می‌گردد. *نادا* (صداهاى درون) شنیده می‌شوند و یوگی از سلامت کاملش لذت می‌برد.

اگر تنفس برای مدت طولانی‌تری حبس شود (ما در مورد تنفس فیزیکی صحبت نمی‌کنیم)، *پرانایا* به درون *سوشومنا* می‌رود و بعد از آن بین نیم‌کره راست و چپ مغز تعادل برقرار می‌شود و همچنین *آیدا* و *پینگالا* به طور متناوب فعالیت می‌کنند. این معنای "حبس کردن تنفس" است.

شما در هنگام فعال شدن آتش معدی حتی قادر خواهید بود که سم بخورید. برخی افراد قادر به شنیدن *نادا* (صداهاى درون) می‌باشند و برخی نیز نورهایی می‌بینند در حالی که برخی دیگر، آرامش و سکوت را احساس می‌کنند. ذهن آنها علاقه‌ای به حرکت یا شنیدن هیچ چیز ندارد بلکه صرفاً مشتاق تجربه آرامش و سکوت می‌باشد. تجربیات درونی افراد با یکدیگر متفاوت هستند اما در همه مراحل (دریافت نورها، صداها و رنگها) یک چیز مشترک وجود دارد و آن آرامش و سکون ذهن است. این اصلی‌ترین نکته برای اثبات پاکى و خلوص نادی‌ها می‌باشد. از طرف دیگر، شما هنگام آشفته‌گی و ناآرام بودن ذهن، شاد نیستید و افسرده می‌شوید. این حالت نشان می‌دهد که به دلیل وجود ناخالصی در نادی‌ها، *پرانایا* درست حرکت نمی‌کند.

۲۱- کسی که ساختار بدنیش سست و بلغمی مزاج است، می‌بایست در ابتدا به تمرین شش‌کریا بپردازد. بقیه افراد که از این

معایب برخوردار نیستند و اخلاط سه گانه آنها (باد - صفرا - بلغم) متعادل می‌باشند، لزومی ندارد که به تمرین کریاها بپردازید.

منظور افرادی می‌باشند که دائماً روز و شب آب ریزش بینی دارند و همین طور آنهایی که صبح و عصر سرفه می‌کنند و کسانی که به علت سوزش دائمی دستگاه گوارش قادر به هضم درست غذا نیستند. این چنین افرادی می‌بایست قبل از شروع پرانایامای سنگین به تمرین شش کریا بپردازند. این شش کریا عبارتند از: نتی، دهاتی، بستی، تراتا کا، نولی و کاپالابھاتی (برخی از کریاها نظیر کونجا کریا<sup>(۱)</sup> که انجامشان زمان زیادی را طلب می‌کنند در اینجا ذکر نشده‌اند. اما در جای مناسب برای برخی بیماریهای خاص نامشان آورده می‌شود)

تمرین جالانتی<sup>(۲)</sup> و سوترانتی<sup>(۳)</sup>، به علت پاکیزه کردن سوراخهای بینی فواید بسیاری در پی دارد. همچنین نیز می‌توانید با نوشیدن آب نمک و بعد قی کردن آن به تمیزی دستگاه گوارش بپردازید. همه کریاها می‌بایست با قاعده و اصولی انجام شوند.

۲۲- شش کریا عبارتند از: دهاتی، بستی، نتی، تراتا کا، نولی و کاپالابھاتی.

-1-Kunja kriya

-2-Jala neti

-3-Sutra neti

۲۳- این شش کریا که موجب خلوص و پاکیزگی بدن می شوند، باید سری بمانند چرا که نتایجی شگفتانگیز در پی دارند و نزد یوگی های بزرگ از احترام بسیاری برخوردارند.

برخی مطالب نظیر کریاها نباید به مردم عوام تعلیم داده شوند. آنها می بایست سری نگه داشته شوند، چرا که آنها ابزاری برای نمایش عمومی نیستند.

۲۴- تکه پارچه ای تمیز به پهنای ۴ انگشت و درازای ۱۵ وجب (۱۵ پا) انتخاب کنید. مطابق تعالیم گورو آن را به آرامی ببلعید.

تفسیر براهماناندا: تکه پارچه باریک و بلندی از پارچه ای کتانی نازک و مرغوب انتخاب کنید. برای روز اول یک وجب از آن را به آرامی ببلعید و در روزهای بعد مقدار آن را بیشتر کنید. دقت کنید که پارچه می بایست کمی گرم باشد.

۲۵- مجدداً آن را بیرون بیاورید. این عمل دهاتی است و آسم، بیماری های مربوط به طحال، جذام و بیماری های مربوط به بلغم را برطرف می کند.

۲۶- در میان نهرآبی روی پنجه ها نشسته و پاشنه های پا را از زمین بلند کنید، در این هنگام آب بایستی تا سطح نافتان بالا بیاید و پس از رفتن به این حالت یک بامبوی کوچک را در مقعدتان جای دهید.

این عمل بستی نامیده می‌شود. هنگامی که شما نولی را تحت این شرایط انجام دهید، آب خود به خود بالا کشیده می‌شود.

۲۷- سپس عضلات نشیمنگاه را منقبض کنید (حین کشیدن آب) و آب را به خوبی در درون دستگاه گوارش به حرکت در آورید و سپس آن را تخلیه کنید. این بستی است و در درمان بیماریهای بدخیم، ورم و دیگر بیماریهای ناشی از ازدیاد باد، صفرا و بلغم مؤثر می‌باشد.

تفسیر براهماناندا: لوله بامبو می‌بایست ۶ انگشت درازا داشته باشد و به اندازه ۴ انگشت در مقعد فرو رود.

بعضی از شاگردان این تمرین را بدون لوله انجام می‌دهند که بسیار خطرناک است چرا که تمامی آب تخلیه نشده و باعث بروز بسیاری از بیماریها می‌شود. این تمرین نبایستی پس از صرف یک وعده غذای کامل انجام شود و در عوض بایستی بلافاصله پس از تمرین شخص مبادرت به خوردن غذا کند.

۲۸- اگر بستی طبق قاعده و به موقع انجام شود، مزاج بدن، ایندریاها<sup>(۱)</sup> (اندامهای حسی) و آنتاهکارانا<sup>(۲)</sup> (اعضای داخلی بدن) را پاکیزه می‌کند. بستی بدن را جلا می‌بخشد و قدرت هضم

غذا را افزایش می‌دهد و همین طور در از بین بردن تمامی کاستی‌های موجود در مزاج و ساختار بدن مؤثر می‌باشد.

۲۹- تکه‌ای نخ یا سوند پلاستیکی به طول ۱۲ انگشت را از یکی از سوراخهای بینی داخل کرده و سر دیگرش را از دهان بیرون می‌کشیم. این تمرین نئی نام دارد.

تفسیر براهماناندا: این نخ یا سوند نبایستی که دارای گره باشد. یک سر نخ را به داخل یکی از سوراخهای بینی فرستاده و سوراخ دیگر را با انگشت ببندید، از طریق دهان عمل تنفس را انجام دهید. با تکرار این تمرین نخ به داخل دهان راه می‌یابد. پس از حاصل شدن چنین مرحله‌ای نخ را از دهان بیرون بکشید. در ادامه شما می‌توانید نخ را از یک سوراخ بینی وارد کرده و از سوراخ دیگر خارج کنید.

۳۰- بستی باعث خلوص جمجمه (غدد و اعصاب) می‌گردد و دید را قوی می‌گرداند. همچنین باعث درمان بیماریهای بخش فوقانی شانه‌ها می‌گردد.

۳۱- به شی‌ای کوچک نگاه کنید (بدون پلک زدن) و ذهنتان را روی آن متمرکز کنید. این کار را تا جمع شدن اشک در چشم ادامه دهید. گوروها این عمل را **ترا تا کا** نام نهادند.



۳۲- ترا تا کا باعث درمان بیماریهای چشم و همچنین مداوای تنبلی چشم می گردد. بنابراین از ترا تا کا باید همچون صندوقچه ای محافظت کرد.

۳۳- یوگی در حالی که سرش را به پایین خم کرده است، می بایست روده هایش را همانند حرکت آرام گردابی کوچک در رودخانه به راست و چپ بچرخاند. سیدها این عمل را نولی نام نهادند.

۳۴- نولی مهمترین تمرین در بین تمام تمرینات هاتا یوگا می باشد. نولی آتش معدی را شعله ور می کند و قدرت هضم غذا را افزایش می دهد. نولی ضمن این که احساس رضایت بخشی در انسان ایجاد می کند، تمام بیماریها را از بین می برد.

۳۵- راجا کا و پورا کا را به سرعت انجام دهید، شبیه دم آهنگری این عمل کا پالایهاتی نام دارد و بیماریهای مربوط به بلغم را از بین می برد.

۳۶- یوگی به وسیله اجرای شش حرکت ذکر شده در بالا، از چاقی و بلغم رها می شود، به شرطی که پس از آن، شروع به تمرین پرانا یاما نماید.

۳۷- برخی استادان بر این عقیده‌اند که خلوص و پاکیزگی نادی‌ها فقط با انجام پرانا یا ما ایجاد می‌شود و از هیچ طریق دیگری ممکن نمی‌باشد.

۳۸- مقعد را منقبض کنید، آپانا را به سمت گلو بکشید و موادی را که در شکم وجود دارد استفراغ کنید. این عمل چاکراهای نادی را به تدریج تحت کنترل در می‌آورد. این بخش گاجاکارانی<sup>(۱)</sup> نام دارد.

۳۹- برهما و الهه‌گان، از مرگ وحشتی نداشتند چرا که خود را وقف تمرین پرانا یا ما کرده بودند. پس یوگی می‌بایست به تمرین پرانا یا ما اهمیت بدهد.

هنگامی که پرانا به درون سوشومنا برود دیگر وحشتی از مرگ وجود نخواهد داشت.

۴۰- تا زمانی که تنفس حبس می‌شود، تا زمانی که ذهن ثابت و منظم است و تا زمانی که چشمها مستقیماً به وسط دو ابرو نگاه می‌کنند، چرا یک یوگی باید از مرگ بهراسد؟

حبس کردن تنفس یعنی حضور پرانا در سوشومنا. ذهن ثابت و منظم یعنی ذهنی آرام و منظم. در جمله "چشمها مستقیماً به وسط دو ابرو نگاه می‌کنند" منظور صرفاً چشم فیزیکی نمی‌باشد بلکه چشم روانی هم هست.

۴۱- هنگامی که چاکراهای نادری توسط یک دوره منظم پرانا یا ما، خالص و پاک شدند، تنفس به راحتی به دهانه سوشومنا رفته و وارد آن می‌شود.  
در آن هنگام پرانا خود به خود حرکت خواهد کرد.

۴۲- هنگامی که تنفس از طریق سوشومنا جریان یافت، ذهن منظم و ثابت می‌گردد. این نظم و ثبوت ذهن، اونمانی آواستا نام دارد.

هاتا یوگا سامادهی، اونمانی آواستا نامیده می‌شود.

۴۳- افراد خردمند برای نائل شدن به این مرحله، انواع مختلفی از کومباکا را تمرین می‌کنند. با تمرین انواع مختلف کومباکا است که سیده‌های مختلفی به دست می‌آیند.

تفسیر براهماناندا: همان طور که در بهاگواتام آمده است: یوگی به وسیله تمرین یوگا آن سیده‌هایی را به دست می‌آورد که جداگانه به وسیله کارمای گذشته، گیاهان (به عنوان منشاء حیات)، ریاضت‌های دینی، ماتراها به دست آورده

شده‌اند.

۴۴- هشت کومبا کا وجود دارند که عبارتند از: سوریا یا بهدا،  
اوجایی، سیتکاری، سیتالی، بهاستریکا، براهماری، مورچا و  
پلاوینی.

۴۵- در انتهای پورا کا (دم) ...  
یا در خلال کومبا کا (حبس کردن تنفس ...  
تمرین جالاندها را باندها ضروری است. یوگی می‌بایست در انتهای  
کومبا کا و ابتدای اودیا نا باندها بپردازد.

تفسیر براهماناندا: تمرین جالاندها را باندها، بدین نحو می‌باشد: گلو را  
منقبض کنید و چانه را محکم روی سینه قرار دهید.  
جالاندها را باندها، پرانا را در یکی از مهمترین نقاط طب فشاری جایی که  
بسیاری از رشته‌های عصبی از آنجا منشاء می‌گیرند، متوقف می‌کند. ششها و سیستم  
عرق قلبی به وسیله جالاندها را در گلو کنترل می‌شوند. مولا باندها، ماهیچه‌های  
مجاری دفعی بدن را کنترل می‌کند.

۴۶- با منقبض کردن همزمان گلو (جالاندها را باندها) و عضلات  
نشیمنگاه (مولا باندها)، تنفس در حالی که از قسمت پشتی ناف به  
درون کشیده می‌شود، در سوشومنا جریان می‌یابد.

پرانای پس از انجام این جفت باندها، در سوشومنا جریان پیدا می‌کند. این مرحله مختص آن دسته از افرادی است که به وسیله رژیم غذایی و تمام آن مطالبی که ذکر کردیم، خود را پاک و خالص کرده‌اند. آن‌گاه پرانا به طور طبیعی در سوشومنا جریان می‌یابد و این اتفاق خود به خود و بدون این که هیچ کاری انجام دهید، رخ خواهد داد.

تفسیر براهماناندا: اگر یوگی از گوروی خود، جیوا (زبان) - باندها را فرا بگیرد و قبل از اجرای جالاندها را باندها، آن را اجرا کنید، جریان پرانا را سهولت خواهد بخشید. اما اگر یوگی از جیوا باندها بی‌اطلاع باشد آن‌گاه می‌بایست به انقباض عضلات نشیمنگاه (مولا باندها) بپردازد. این سه باندها حتماً باید از گورو فرا گرفته شوند چرا که اجرای اشتباه آنها موجب بروز بیماریهای مختلفی خواهد شد. جیوا باندها همان قفل کردن زبان است. در صورت اطلاع نداشتن از جیوا باندها می‌توان به تمرین مولا باندها و جالاندها را باندها پرداخت.

۴۷- یوگی به وسیله منقبض کردن عضلات نشیمنگاه و مجبور

کردن پرانا به حرکت به سمت پایین از گلو، تبدیل به نوجوانی ۱۶

ساله می‌گردد و از پیری رهایی می‌یابد.

این عمل، آپانا (حرکت رو به پایین پرانا) نام دارد. در اینجا قوه محرکش به سمت بالا کشیده شده است (بازگشت). برای این که تصویری درست از آپانا در ذهن‌تان داشته باشید، فرض می‌کنیم که شما به تنهایی در یک بزرگراه مشغول رانندگی هستید که احساس می‌کنید نیاز دارید به توالی بروید (فشار زیادی در مثانه‌تان

احساس می‌کنید). شما در این موقع چه کار می‌کنید؟ - شما خودتان را نگه می‌دارید تا زمانی که به یک توالی برسید آن گاه مثانه‌تان آرام می‌شود. این کنترل مولا باندها است.

در دوران باستان، یوگی‌های پیشرفته به تمرین این کار از دو طریق می‌پرداختند یکی از طریق *واج رولی مودرا* و دیگری این که آنها به طور مصنوعی با استفاده از وسیله‌ای مخصوص، آب را از مثانه خارج می‌کردند. درست شبیه *نولی*. (من به شما توصیه نمی‌کنم که این کار را انجام دهید) این روش "کنار کشیدن به وسیله کشش *آپانا*" نام داشت. آنها ابتدا این تمرین را با آب انجام می‌دادند و بعد به تدریج از شیر و عسل استفاده می‌کردند و سرانجام این را در قالب وحدت مرد - زن انجام می‌دادند. بدین معنی که آنها می‌توانستند جریان رو به جلوی منی را به عقب برگردانند. بنابراین *آپانا* برای آزاد کردن انرژی، آن چنان متوقف می‌شد که هیچ لذتی بعد از عمل جنسی ایجاد نمی‌گشت. این به ما می‌گوید که اگر شما بدانید چطور *آپانا* را کنترل کنید، خود به خود بر حرکت رو به بالای انرژی جنسی کنترل خواهید یافت. این مسایل به تمرینات ما مربوط نمی‌شود ولی می‌توانید اطلاعاتی نیز در این مورد به دست آورید.

آنهایی که در کنترل نیروی جنسی مشکل دارند می‌توانند به تمرین *واج رولی مودرا* بپردازید. البته این *مودرا* ممکن است خود به خود ایجاد شود و آن موقعی است که شما ماهیچه‌های نشیمنگاه را در *مولا باندها* منقبض می‌کنید و همچنین در *مودرای دیگری که آشوینی مودرا* <sup>(۱)</sup> نام دارد، یعنی مکانی که شما آنجا در آب

می‌نشینید و عضلات نشیمنگاه را منقبض و رها می‌کنید. این تمرین به مردمی که در مورد مسایل جنسی کنترل ندارند، کمک می‌کند. آنها می‌بایست این تمرین را همراه با پرانا یاما، مودراها و باندهای منظم انجام دهند. سرانجام، کشیدن آپانا به سمت بالا، خود به خود و بدون هیچ تلاشی، برای آنها به عنوان یک عادت طبیعی میسر خواهد شد. این، تمرینی طولانی است، اما شبیه بستی، شما به موقع کنترل کامل را به دست خواهید آورد به طوری که قوه محرک در جهت عکس عقب کشیده می‌شود. آن گاه آپانا دیگر به شکل انزال جنسی نخواهد بود.

آپانا در کلیه اعمال جنسی، دفع و همچنین هنگام زایمان دخیل است. نیروی محرکی که باعث خروج نوزاد در هنگام تولد می‌شود، آپانا است. زایمان دردناک است چرا که این نیروهای محرک در حال وارد شدن به مسیری فوق‌العاده قدرتمند هستند. مقدار بسیار زیادی انرژی برای خارج شدن بچه از رحم مادر مورد نیاز است. تفسیر براهماناندا: تا اینجا در مورد مولاباندها و جالاندها راباندها صحبت شد. ولی در مورد اودیانا باندها مطلبی آورده نشد چرا که این موضوع طبیعتاً موارد ذکر شده در بالا می‌باشد.

اودیانا باندها خود به خود در هنگام بازدم رخ می‌دهد. تمامی این سه باندها به موقع رخ خواهند داد.

۴۸- در مکانی مناسب و راحت قرار بگیرید و آسانایی ساده و آسان را انجام دهید. اکنون می‌بایست به آرامی از طریق نادای راست، پینگالا نفس بکشید. این عمل سوریا بهدا نام دارد.

تفسیر براهماناندا: در اینجا خودم را ملزم می‌دانم که مطلبی را از مستنی مربوط به یوگا نقل کنم که از یوگی انتظار دارد تا نکاتی را در مورد زندگی روزمره رعایت کند:

یوگی می‌بایست در ساعت ۴ یا ۶ صبح بیدار شده و در ذهنش روی گورویش تفکر کند و وظیفه‌اش را در قلبش جای دهد. او می‌بایست دندان‌ش را تمیز کند و از خاکستر مقدس بر بدنش بمالد.

او می‌بایست روی مکانی نرم و راحت در محیطی خوشایند بنشیند و ذهناً به گورویش ادای احترام نماید. سپس می‌بایست به اجرای سانکالپا<sup>(۱)</sup> پردازد. بعد از آن او می‌بایست تا حد توانش به سشا<sup>(۲)</sup>، پادشاه مارها، سلام و درود بفرستد تا در هنگام انجام آساناها ایمن گردد. سپس او می‌بایست به تمرین آساناها پردازد و بعد از خستگی شاواسانا را انجام دهد. او می‌بایست تمرینی را به نام ویپاریتا کارانی انجام دهد. سپس در حالی که به اجرای آچامانا<sup>(۳)</sup> (نوشیدن آب و ادای مانترا) می‌پردازد، می‌بایست به یوگیهای بزرگ ادای احترام کند.

سپس او می‌بایست به اجرای سیدهاسانا پردازد و بعد از آن ده پرانایاما انجام دهد و هر روز پنج پرانایاما اضافه کند تا به هشتاد پرانایاما برسد. او در ابتدا می‌بایست توسط نادی‌های چپ و راست به تمرین کوالا کومباکا پردازد و متعاقب آن سوریا بهدا، اوجایی، سیتکاری، سیتالی، بهاستریکا را انجام دهد و بعد از آن به اجرای بقیه موارد پردازد. سپس مطابق تعالیم گورو به تمرین مودراها پردازد. پس

---

-1-Sankalpa

-2-Sesha

-3-Achamana



از آن او می‌بایست استقرار پادما سانا را انجام دهد و تمرکز روی صداهاى درونی نماید. در آخر او بایستی تمام این اعمال را به پیشگاه ایشوارا<sup>(۱)</sup> تقدیم کند.

او باید پس از بیدار شدن، حمام آب گرم بگیرد. سپس به سرعت به انجام وظایف روزانه بپردازد. همان مراحل بایستی در ظهر تمرین شود. بعد از آن او می‌بایست کمی استراحت کند و غذا بخورد. سپس او باید دانه‌های میخک، کافور، برگ فلفل بخورد و از خوردن چونام (لیمو ترش) بپرهیزد. او بعد از خوردن غذا باید به مطالعه شاستراها<sup>(۲)</sup> بپردازد که به او رستگاری را می‌آموزد. او همچنین می‌تواند به شرح و تفسیر پوراناها گوش دهد و یا نامه‌های ایشوارا را تکرار کند.

او می‌بایست یک ساعت و نیم قبل از غروب آفتاب تمرینات را همانند صبح و ظهر انجام دهد و سپس به اجرای ساندیاواندانا بپردازد. او نباید بعد از خوردن غذا یا هنگام عصر و نیمه شب به تمرین و پیاریتا کارانی بپردازد. سپس او باید تمرینات شبانه‌اش را آغاز کند.

۴۹- وقتی که یوگی احساس کرد پرانا در تمام بدنش (از سر گرفته تا نوک انگشتان پا)، نفوذ کرده است، می‌بایست به تمرین کومباکا بپردازد. سپس او می‌بایست به آرامی از طریق سوراخ راست بینی بازدم انجام دهد.

۵۰- سوریابدها<sup>(۱)</sup> کومباکا، باید بارها و بارها اجرا شود، چرا که به پاکیزگی و خلوص مغز می‌پردازد و کرمهای روده‌ای و همچنین بیماریهای ناشی از ازدیاد باد را از بین می‌برد. تمرین بعدی اوجایی نام دارد.

۵۱- در حالی که دهان را بسته‌اید، از طریق بینی، تنفس را به داخل بکشید و این عمل را ادامه دهید تا زمانی که تنفس به همراه یک طنین فضای بین گلو و قلب را پر کند.

۵۲- همانند گذشته به اجرای کومباکا بپردازید و از طریق آید، بازدم را انجام دهید.

این عمل از طریق سوراخ چپ بینی انجام می‌شود. این عمل خلط گلو را برطرف می‌کند و قدرت هضم غذا را افزایش می‌دهد.

۵۳- این عمل اوجایی نام دارد و می‌بایست در حالت نشسته و یا در حالت راه رفتن تمرین شود. اوجایی تمام بیماریها را از نادیها برطرف می‌کند و همچنین به درمان بیماریهای دهاتوها و ورم می‌پردازد.

تفسیر براهماناندا: هفت دهاتو<sup>(۱)</sup> عبارتند از: پوست، خون، عضلات، استخوانها، چربی، منی و مغز استخوان.

۵۴- زبان را بین لبها قرار داده و از طریق دهان در حالی که صدای هیس ایجاد می‌کنید نفس بکشید. در این حین پورا کا باید انجام شود و بعد از آن رچا کا (صرفاً از طریق دو سوراخ بینی نه دهان). این عمل سیتکاری نامیده می‌شود. یوگی با مداومت در انجام سیتکاری، دومین الهه زیبایی می‌شود.

سیتکاری با برهماری<sup>(۲)</sup> متفاوت است چرا که در برهماری صدایی شبیه صدای زنبور (آن هم بسیار مشکل) ایجاد می‌شود. در اوجایی صدا بسیار ملایم و مختصر می‌باشد. اوجایی یک پرانا یا مای اصلی است در حالی که برهماری، سیتالی و سیتکاری جزو پرانا یا ماهای فرعی هستند. یک پرانا یا مای جزئی، پرانا یا مایی است که از اهمیت چندانی برخوردار نیست ولی در عین حال برای وضعیتهای خاص استفاده می‌شود. برای مثال سیتالی و سیتکاری در روزهای گرم برای خنک کردن بدن مورد استفاده قرار می‌گیرند. آنها همچنین هنگام ناخالص بودن خون و یا وقتی که شما می‌خواهید مرکز گلو را تحریک کنید، مورد استفاده قرار می‌گیرند. تحریک مرکز گلو هدف اصلی سیتالی و سیتکاری می‌باشد. در محیطهای گرم و خشک و مکان‌هایی که به آب دسترسی ندارید، سیتالی را به عنوان یک خنک

کننده انجام دهید با این کار هوای سرد و مرطوب را به مرکز روانی‌ای که احساس تشنگی را به وجود می‌آورد، انتقال می‌دهید.

#### ۵۵- یوگی در میان گروه کثیری از زنان، مورد تحسین قرار می‌گیرد.

در این قسمت نویسنده به اصطلاح چند شکلات خوشمزه می‌دهد تا مردم به تمرین یوگا علاقه‌مند شوند. معنای صحیح این عبارت آن است که هنگام و فور پُرانا در وجودتان، همه به سمت شما جذب می‌شوند. طبیعتاً، زنبور عسل به سمت عسل جذب خواهد شد. اینجا نیز جذابیت بدن به خاطر وجود پُرانا است. وقتی که پُرانایی وجود نداشته باشد، شما همانند پیتزای مانده می‌شوید. هنگامی هم که مقدار فراوانی پُرانا در درون خود ذخیره کرده باشید (همانند یک گل سرخ زیبا و شاداب)، مردم مجذوبتان می‌شوند. ولی، همان طوری که پیر می‌شوید و به سمت تمایلات مفرط جنسی کشیده می‌شوید، مشکلات معدوی و قاعدگی پیدا می‌کنید و دوران شیر دادن به فرزندان را پشت سر می‌گذارید و غیره، مقدار زیادی پُرانا از دست می‌دهید و پس از آن هیچ‌کسی میل ندارد که به شما نزدیک شود. اما اگر به تمرین پُرانا یا ما بپردازید، هیچگاه پیر نخواهید بود و عده کثیری از مردم برای همیشه به سمت شما جذب خواهند شد.

یوگی می‌تواند اهمیت دهد و یا بی‌اثر کند، او هرگز گرسنگی، تشنگی و تنبلی را احساس نمی‌کند.

منظور این است که اگر غذایی وجود داشته باشد یوگی خواهد خورد و اگر در وقت غذا هم نتوانست غذایی به دست آورد، صرفاً چند تنفس عمیق انجام می‌دهد و

گرسنگی را متوقف می‌کند. او دیگر برده عادت بخصوص و معینی نمی‌باشد.

۵۶- یوگی توسط این تمرین از بدنی قدرتمند برخوردار می‌گردد و سلطان یوگا می‌شود و بدون شک از هر آسیب و زبانی به هر شکل در امان خواهد بود.

۵۷- یوگی می‌بایست در حالی که زبانش را از دهان بیرون آورده است، پرانا را به درون بکشد و در حالی که به اجرای کومبهاکا می‌پردازد آن را از سوراخ بینی خارج کند.

۵۸- این تمرین کومبهاکا، سیتالی نیز نامیده می‌شود، از بین برنده بیماریهای شکمی و طحال و بیماریهای دیگر نظیر تب، بیماریهای صفراوی، گرسنگی، تشنگی و اثرات مخرب و زیان بار سمها، نظیر نیش مار و غیره است.

۵۹- در این قسمت به توصیف بهاستریکا می‌پردازیم: کف پا را روی ران پای مخالف قرار دهید. این استقرار پادما سانا نام دارد و از بین برنده همه بیماریها می‌باشد.

۶۰- یوگی در هنگام انجام این آسانا، می‌بایست دهانش را ببندد و از طریق بینی، نفس بکشد تا زمانی که در قلب، گلو و مغز احساس

فشار کند.

۶۱- سپس او باید با ایجاد صدای "هیس" دم را انجام دهد تا پرانا به قلب برسد. در تمام این مدت سر و بدن کاملاً صاف هستند.

۶۲- او مجدداً باید مطابق روش ذکر شده دم و بازدم را انجام دهد. این عمل را ادامه دهد، دوباره و دوباره، همانند دم آهنگری.

این بهاستریکا است که به معنای دم آهنگری می‌باشد. شما همانند یک آهنگر که با دم آهنگریش کار می‌کند به تمریناتتان ادامه می‌دهید تا پرانا به همه چاکراها برود. فقط زمانی که نادی‌ها از تنفس متناوب در سوراخ دو بینی، پاک و بدون ناخالصی شدند، بهاستریکا سودمند خواهد بود.

سوریا بهدا<sup>(۱)</sup> و اوجایی به علت استفاده از سوراخ راست بینی گرم هستند و سیتکاری و سیتالای سرد هستند. بنابراین شما در روزهای گرم به جای بهاستریکا، سیتالای و سیتکاری تمرین می‌کنید. شما برای تمرین سوریا بهدا و اوجایی می‌بایست در مکان سردی باشید. بهاستریکا به طور یکسان از هر دو سوراخ بینی استفاده می‌کند و برای همین انرژی در دو طرف سوشومنا متوازن می‌شود. شما در روزهای بسیار گرم، می‌بایست از تمرین بهاستریکا در وسط روز صرف نظر کنید. شما باید برای تمرین بهاستریکا در مکان سردی قرار داشته باشید.

۶۳- یوگی می بایست همواره پرانا را در بدن حرکت دهد (به وسیله رچا کا و پورا کا) و هنگامی که خسته شد می بایست از طریق سوراخ راست بینی، تنفس را بیرون دهد.

۶۴- هنگامی که تنفس به سرعت فضای شکم را پر کرد، یوگی می بایست با انگشت شست، حلقه و انگشتان کوچک بینی اش را ببندد.

۶۵- او می بایست هنگام اجرای کومبا کا مطابق قواعد، از سوراخ چپ بینی تنفس را بیرون بدهد. این عمل بیماریهای ناشی از ازدیاد باد، صفرا و بلغم را از بین می برد و آتش معدوی را افزایش می دهد.

تفسیر براهماناندا: بهاستریکا کومبا کا می بایست بدین ترتیب انجام شود: سوراخ چپ بینی را با انگشت حلقه و انگشتان کوچک فشار دهید و همانند دم آهنگری از طریق سوراخ راست بینی دم و بازدم را انجام دهید. یوگی در هنگام خستگی می تواند با دم از طریق سوراخ راست بینی و بازدم از طریق سوراخ چپ بینی به انجام کومبا کا پردازد. سپس او می بایست سوراخ بینی را تحت فشار قرار داده و همانند دم آهنگری از طریق سوراخ راست بینی به دم و بازدم پردازد. او می بایست تا وقتی که احساس خستگی نکرده، این کار را متناوباً انجام دهد. این یک روش برای انجام کومبا کا می باشد.

روشی دیگر: سوراخ چپ بینی را ببندید و تا حد ممکن از طریق سوراخ

راست بینی به وسیله عمل دم ششها را پر کنید. آن گاه به تدریج از طریق سوراخ چپ بینی، بازدم را انجام دهید. یوگی می‌بایست این عمل را چندین بار انجام دهد و در صورتی که احساس خستگی کرد می‌بایست به اجرای کومباکا پرداخته و از طریق نادی آیدا به بازدم بپردازد.

۶۶- این کار باعث بیداری سریع کندالینی می‌گردد و ضمناً به میزان قابل توجهی باعث پاک‌ی و خلوص نادی‌ها شده و خلطی را که بر دهانه سوشومنا است برطرف می‌کند. بهاستریکا کومباکا بسیار لذت بخش می‌باشد و جزو سودمندترین کومباکا قرار دارد.

تفسیر براهماناندا: سوریابهدا و اوجایی هر دو سرد هستند. بهاستریکا دمای بدن را متعادل نگه می‌دارد. سوریابهدا باعث از بین رفتن ازدیاد باد در بدن می‌شود. اوجایی، بلغم و خلط را برطرف می‌کند. سیتکاری و سیتالی، صفرا را برطرف می‌کنند و بهاستریکا تمام این سه کار را با هم انجام می‌دهد.

۶۷- برای تمرین بهاستریکا کومباکا، اهمیت ویژه‌ای قایل شوید چرا که تنفس را قادر می‌سازد تا از میان سه گرانتی<sup>(۱)</sup> (گره) که به شکلی مستحکم در سوشومنا قرار گرفته‌اند، عبور کند.



شما نمی‌توانید به یکباره گرانتهای را باز کنید. اولین، برهما گرانتهی متعلق به چاکرای مولادهارا است که آن هم هنگام اتحاد پرانا و آپانا و بیدار شدن کندالینی، باز می‌شود. در ادامه پس از سپری شدن سالها، پرانا به سمت چاکرای مانی پورا، مکانی که دومین گرانتهی، یعنی ویشنو گرانتهی مستقر است، حرکت می‌کند. باز کردن این گرانتهی بسیار مشکل است چنانچه ممکن است چندین زندگی را صرف خود کند. آخرین گرانتهی، رودرا گرانتهی می‌باشد که در چاکرای آجنا مستقر شده است. پس از باز شدن این گرانتهی، پرانا به سمت چاکرای ساها سارا حرکت می‌کند. بهاستریکا پرانا یا ما پس از پاکیزگی و خلوصی که به وجود آمده است به باز کردن این سه گرانتهی می‌پردازد و تنها از طریق بهاستریکا پرانا یا ما می‌تواند گرانتهی ها را باز نمود.

۶۸- ششهایتان را در حالی که صدایی شبیه زنبور نر ایجاد می‌کنید، به سرعت از هوا پر کنید و بعد در حالی که صدایی شبیه صدای زنبور ماده ایجاد می‌کنید، بازدم را انجام دهید. (کومباکا را تمرین کنید) یوگی‌های بزرگ با تمرین مداوم این عمل، شعفی غیرقابل وصف در قلبشان احساس می‌کنند. این عمل برهماری می‌باشد.

۶۹- پس از اتمام پوراکا به تمرین جالاندهارا باندا بپردازید و به آرامی تنفس را خارج کنید. این عمل مورچا کومباکا می‌باشد که فعالیت ذهن را تا رسیدن به مرحله سکون کاهش می‌دهد و شعف را به ارمغان می‌آورد.

۷۰- ششها را کاملاً از هوا پر کنید، به طوری که کاملاً متورم شوند، یوگی همانند برگ نیلوفر بر روی سطح آبهای عمیق به حرکت می‌پردازد این عمل پلاوینی<sup>(۱)</sup> نام دارد.

۷۱- سه نوع پرانا یا ما وجود دارد: رچا کا پرانا یا ما، پورا کا پرانا یا ما و کومبا کا پرانا یا ما. کومبا کا خود به دو نوع تقسیم می‌شود: ساهیتا<sup>(۲)</sup> و کوالا<sup>(۳)</sup>.

تفسیر براهماناندا: اولین نوع پرانا یا ما، رچا کا پرانا یا ما شامل اجرای رچا کا، در ابتدا می‌باشد. دومین نوع پرانا یا ما شامل اجرای پورا کا می‌باشد و سومین نوع پرانا یا ما شامل توقف ناگهانی تنفسی بدون دخالت پورا کا و رچا کا می‌باشد. ساهیتا کومبا کا خود به دو نوع تقسیم می‌شود: نوع اول شبیه رچا کا پرانا یا ما است و نوع دومش شبیه پورا کا پرانا یا ما است. کوالا کومبا کا نیز همانند کومبا کا پرانا یا ما اجرا می‌شود.

۷۲- تا زمانی که یوگی موفق به کسب کوالا کومبا کا نشده است (که شامل توقف تنفس بدون پورا کا و رچا کا می‌باشد) می‌بایست به تمرین ساهیتا بپردازد.

-1-Plavini

-2-Sahita

-3-Kevala

تفسیر براهماناندا: ساهیتا می‌بایست تا ورود پرانا به سوشومنا تمرین شود. این فرآیند به وسیله صدای خاصی که در سوشومنا ایجاد می‌شود، شناخته شود. سپس یوگی می‌بایست به تمرین ۱۰ تا ۲۵ ساهیتا کومباکا بپردازد و تعداد کوالا کومباکاها را تا ۸۰ افزایش دهد. ساهیتا کومباکا شامل ابقاء پرانا یا مای منظم به همراه دم و بازدم کنترل شده می‌باشد.

چند سال باید به تمرین پرانا یا ما ادامه داد؟ - تا زمانی که به کوالا کومباکا برسید. کوالا کومباکا شامل توقف خود به خود تنفس می‌باشد که در هنگام تعادل سوراخهای راست و چپ بینی، رخ می‌دهد. سرانجام این تمرین، عادی شده به طوری که وقتی که شما برای مراقبه می‌نشینید، تنفس متوقف می‌گردد. - فقط گاه و بی‌گاه تنفسی بسیار آرام از طریق سوراخهای بینی صورت می‌گیرد. وقتی که کوالا کومباکا به دست آمد، آن گاه شما می‌توانید تمرین پرانا یا ما را متوقف کنید البته برای این منظور زمان زیادی را باید صرف کنید اما اگر چند سال به تمرین بپردازید به این مرحله خواهید رسید. این عمل شبیه آهسته کردن یا متوقف کردن تنفس در هنگامی است که سعی می‌کنید چیزی را بشنوید.

هنگامی که پرانا به درون سوشومنا می‌رود این توانایی را به دست خواهید آورد که صدای درون را بشنوید و یا شعف را احساس می‌کنید. وقتی که به این مرحله نائل می‌شوید دیگر لزومی ندارد که به انجام آساناهای سنگین یا پرانا یا ما بپردازید. - فقط سه یا چهار ساعت تمرین آساناها، پرانا یا ما، باندھاها، مودراها و غیره کافیست. - صرفاً برای سلامتی بدن و این که دیافراگم در مسیری درست حرکت کند، مدتی را به انجام مقداری از آساناها و پرانا یا ما اختصاص دهید. شما در این مرحله

می‌بایست هر روز فقط ده یا بیست دور تنفس متناوب از طریق سوراخهای بینی را انجام دهید و از انجام بهاستریکا و دیگر پرانا یا ما صرف نظر کنید. بعد از آن می‌بایست سعی‌تان را بیشتر معطوف گوش دادن به صدای درون بکنید همچنین با تمرکز، پرانا را در سوشومنا نگه دارید.

۷۳- این نوع از پرانا یا ما، کوالا کومبا کا نام دارد.

۷۴- هنگامی که یوگی بدون استفاده از رچا کا و پورا کا در استفاده از کومبا کا ماهر شد آن گاه دیگر در سه جهان هیچ چیز برای او خارج از دسترس نخواهد بود. او تا زمانی که به این کومبا کا ادامه می‌دهد، تنفس را متوقف کرده است. اکنون هر زمان که اراده کنید فقط با کمی تمرکز می‌توانید پرانا را به سمت بالا حرکت دهید.

۷۵- (سپس) یوگی به مرحله راجا یوگا نائل می‌گردد.

این مرحله "چیتاوری تی نیرودها" نامیده می‌شود. به واسطه این کومبا کا، کندالینی بیدار شده و هنگامی که کندالینی این چنین بیدار گردد، سوشومنا بدون هیچ مانعی، آزاد خواهد شد و یوگی در هاتا یوگا به کمال می‌رسد.

کمال در هاتا یوگا، کمال در راجا یوگا است. آنها یکی و همانند هستند.

۷۶- یوگی بدون کمال در هاتا یوگا به کمال در راجا یوگا نخواهد رسید و همین طور بر عکس. بنابراین او می بایست تا رسیدن به کمال در راجا یوگا به تمرین هر دو پردازد.

در اینجا بر تمرین همزمان هاتا یوگا و راجا یوگا تأکید شده است. به عبارت دیگر یوگی نمی بایست صرفاً به تمرین یک نوع یوگا پردازد بلکه می بایست آسانا و پرانا یا ما را در کنار مراقبه و مانتراها انجام دهد.

۷۷- یوگی می بایست پس از اتمام کومبیکا، ذهنش را از هر موضوعی و از تمام محسوسات جدا کند.

این یعنی پراتی هارا. اجازه ندهید که احساسات تجلیات بیرونی پیدا کنند. یوگی با انجام تمرین منظم، به مرحله راجا یوگا نائل می گردد.

۷۸- علائم کمال در هاتا یوگا عبارتند از:  
کنترل پرانا و ذهن، بدن لاغر و بدون چربی می گردد و کلام فصیح می شود.

اگر چه ممکن است که خیلی صحیح و مطابق با قواعد دستور زبان، صحبت نکنید ولی همچنان کلامتان بسیار قدرتمند می باشد.  
صدای درون به وضوح شنیده می شوند.

یا ممکن است نور به طور بسیار واضح پدیدار شود.  
چشمها روشن و شفاف می گردند، بدن از تمام بیماریها رهایی می یابد و  
نیروی جنسی تحت کنترل قرار می گیرد.  
این بدین معنی است که نیروی جنسی وارد اندام جنسی نمی گردد و هر روز  
به طور خودکار عقب نشینی می کند تا وقتی که بخواهید آن را خارج کنید. آتش هضم  
غذا افزایش می یابد و قدرتتان در هضم غذاها بسیار عالی می شود و نادی ها پاک و  
خالص می گردند.

## بخش سوم

### الف) بیداری کندالینی

از آنجایی که اکثر مردم به زندگی در چاکراهای تحتانی راضی و خشنود هستند، در نتیجه تجربه و بینش آنان از دنیا به اعمال و صفات بی ارزش محدود شده است. به عنوان مثال آنها به رستورانهای لوکس و گران قیمت رفته و گارسونها با لباسهای سفید و سلیقه تمام ظروف نقره را حمل می کنند. غذایی که صرف می کنند همان غذای سگ است که معمولاً آن را استیک می نامند. مشتریان بر روی صندلی نشسته و با کارد و چنگال آن را بریده و سپس میل می کنند. پس از تناول غذا برای خواب آماده می شوند یا شاید ابتدا کمی در دانسینگ (محل رقص) رقصیده و پس از آن برای عمل جنسی آماده می شوند. صبح روز بعد به منظور کسب پول از خواب بر می خیزند تا بتوانند قدرت و توانایی ادامه چنین روشی را داشته باشند. آنها نمی توانند بر موضوع من که هستم؟ مراقبه و تأمل کنند. زمانی به موجودی واژه انسان اطلاق می شود که این سؤالات را از خود بپرسد و زمانی این سؤالات را می پرسد که کندالینی را بیدار کرده باشد. پس از آن برای خوردن غذا، خوابیدن و لذات جنسی فقط از خرد بهره می برد.

بیداری کندالینی یعنی این که سطح ارتعاش<sup>(۱)</sup> شما بالا برود. در همین موقع تجربیات جنسی خسته کننده و کند می شوند و شما دیگر نیازی به مشروبات، دخانیات و قمار نخواهید داشت.

موارد فوق دیگر هیچ احساسی برای شما نخواهد داشت زیرا که شما ارضا شدن آرامش و شادی و شعف را در درون خود یافته اید. آرامش و شادی شما همراه با درک به تدریج افزایش خواهد یافت. چیزی را که مردم عادی به عنوان شادی تلقی می کنند برای چیزی جز درد نیست.

وقتی که این حالات به شما دست می دهد نشانه بیداری کندالینی است. زمانی که کندالینی بیدار می شود، ترس از مرگ به تدریج از بین می رود. در آن موقع شما می فهمید که هیچ مرگ یا تولدی وجود ندارد. شما در می یابید که بیماری بطور غیرارادی ناپدید می شود. بیماریها در اثر ارتعاشات ناخالص عارض می گردد. انسان توسط ارتعاشات ناخالص از احساسات تحتانی، لذت برده و خوشحال می گردد. این نوع احساسات در زمان بیداری کندالینی بطور خودکار از بین می روند.

اما به دنبال افعی که بالا آمده و شما را نیش بزند، نباشید. به این موضوع که "خوب کندالینی به چاکرای سوم رسیده - چاکرای چهارم حالا فقط چند سانت به چاکرای پنجم مانده برسد، فکر نکنید. این راه بیداری کندالینی نیست. در واقع شرایط هاله انسانی (اورا) است که با افزایش میزان ارتعاش تغییر می کند.

بالا ترین مرحله آگاهی الهی نام دارد و شاکتی توسط شیوا *Shiva* که ارتعاش می یابد. پایین ترین مرحله شاکتی هنگامی که ما با ماده سروکار داریم، تجربه



می‌شود. ماده عبارت است از ناخالصی. مثلاً وقتی که احساسات شما با بستنی در تماس است، شما به یک تجربه از شاکتی نایل می‌شوید، ارتعاشات آن در سطح بسیار پایینی است.

تمامی پنج حس آدمی، شاکتی است اما فقط زمانی ارتعاش تولید می‌کنند که با اشیاء و ماده در تماس باشند.

وقتی که غذا می‌خورید، یا موزیکی می‌شنوید یا چیزی می‌بینید، شاکتی در شکل بسیار پایینی تحریک می‌شود. ما در زندگی‌مان همیشه این چنین تجربیاتی را داریم، اما با آنها خوشحال نمی‌شویم. ما می‌خواهیم آن تجربه را در یک طول موج متفاوت، افزایش دهیم. پس در حالت مراقبه (مدی تیشن) نشسته و سعی می‌کنیم ۱- اندیشه‌ها را آرام کنیم. ۲- تنفس را منظم کنیم. ۳- پنج اندام فعل (دهان/ صحبت کردن، پاها، دستها، اندام تناسلی و مقعد) و پنج حس (شنوایی، چشایی، بویایی، بینایی و بساوایی) را خاموش کنیم. ما از طریق این پنج حس از محیط اطرافمان آگاه می‌شویم و اعمال را از طریق پنج اندام انجام می‌دهیم. این ده استعداد بشری در زبان سانسکریت ایندریا *Indriyas* نام دارند.

برای این که کندالینی شاکتی در سطح بالاتری ارتعاش یابد، باید از ارتباط با اشیاء بیرونی صرف‌نظر کنید. برای بیدار سازی شاکتی باید از جریان یافتن انرژی در آن ده قوا جلوگیری کنید، به طوری که تا حد امکان ذهن آرام و ساکن شود. پس از آن احساسات بر ذهن تأثیر و واکنشی ندارند. ذهن اجازه سرگردانی در جاده احساسات ندارد.

هر یک از احساسات به ذهن خواهند گفت: بیا و بگذار بچشم، بگذار بشنوم و بدین ترتیب ذهن را به سوی موضوعات حسی خواهند کشید. اما به یکباره شما قادر

خواهید بود این برون‌گرایی و گرایش به موضوعات بیرونی را متوقف کرده و ذهن را درون‌گرا کنید.

زمانی که ذهن درون‌گرا و ساکن می‌شود، سپس شاکتی شروع به ارتعاش با طول موجهای متفاوت می‌کند و بدین ترتیب قدرت بیداری در مرحله بالاتری را می‌یابد. زمانی که شاکتی صرفاً در مراحل پایین مرتعش می‌شود، شما فقط پنج حس اصلی را که در بالا ذکر شد، تجربه می‌کنید که بسیار خام و ناخالص است. معمولاً به همراه آن تجربه، ناراضایتی همراه است.

شما می‌توانید خاطره رفتن به تعطیلات و ماندن در هتل پنج ستاره را به خاطر آورید. صبح زود قهوه نوشیده، سیگار استعمال نموده، صبحانه را به همراه تخم مرغ و بیکن<sup>(۱)</sup> (گوشت نمک زده خوک) تناول کرده و سپس دو قرص اسپرین یا قرص‌های فرح بخش (قرص‌های پپ که برای مدت کوتاهی در انسان ایجاد شادی می‌نماید) مصرف می‌کنید. پس از آن به استخر یا بازی گلف و یا ماهیگیری می‌روید. عصر همان روز استیک میل کرده و سپس به دانسینگ می‌روید. احساسات را فقط در این مسیر هدایت کرده و از ماورای آن هیچ اطلاعی ندارید. اما حالا به دنبال چیز دیگری هستید چرا که از زندگی در سطح پایین انرژی - همانند زندگی حیوانی - خوشحال نیستید. شما می‌خواهید از مرحله حیوانی خلاص شده و به مرحله الهی برسید.

تجربه یک انسان عادی به تجربه حیوانی بسیار نزدیک است شاید از آن هم پایین‌تر و به مراتب بدتر زیرا که ما در استفاده از نبوغ در راستای ارضای احساسات

بسیار باعرضه و باهوش می شویم به عنوان مثال با قطعه قطعه کردن و پختن، مزه طبیعی غذاها را تغییر می دهیم به طوری که مزه آن بهتر می شود و چنان آن را با نوشیدنی های خاص ترکیب می کنیم که بسیار خوشمزه تر می شود.

با این عمل ما استعداد و نبوغ مان را در راه آماده سازی غذا بکار برده ایم. البته برای این کار ساعتها وقت صرف کرده ایم تا طبیعت و ذات آن مواد تغییر کند به طوری که علاوه بر مزه و طعم، شکل ظاهری آن نیز دگرگون شده است.

در این راه تمامی احساسات را بکار گرفته ایم. به همین دلیل است که در همگی ما درد و ناراحتی وجود دارد و همین درد است که شما را به اینجا رسانده است.

اما به کمک راجایوگا، ما خروج احساسات را متوقف کرده و ذهن را ساکن می کنیم. راجایوگا همان سیتا و ریتی نیرودها نام دارد. این عبارت به معنای متوقف نمودن امواج ذهنی است. ما در هاتا یوگا امواج پرانیک را متوقف می کنیم به طوری که در سایه آن امواج ذهنی متوقف خواهد شد. آمده است که در کندالینی یوگا زمانی که احساسات کنار یکدیگر جمع می شوند، دیگر انرژی قادر به خارج شدن نخواهد بود. در این زمان است که اندیشه در سطح ارتعاش بالاتری قرار می گیرد و در پی آن زمینه انرژی تغییر می کند. در واقع تمامی این تجربیات یکی هستند و فقط دیدگاه متفاوت است. حقیقت این است که بین کندالینی یوگا، هاتا یوگا، مانترایوگا، لایا یوگا و راجایوگا هیچ تفاوتی وجود ندارد. هر یک از شاخه های یوگا ممکن است بر نکات خاصی تأکید داشته باشند، اما اساساً هیچ تفاوتی با هم ندارند.

آنها تمامی بخشهای آشتانگایوگا (یوگای هشت شاخه ای) یعنی یاما، نیاما، آسانا، پرانا یاما، پراتی هارا، دهارانا، دیانا و سامادهی را در بر می گیرند.

در مانترا یوگا با استفاده از هجا‌های اسرارآمیز به کنترل انرژی اندیشه دست می‌یابیم. وقتی که شما بارها و بارها عبارت *اوم نامو نارایانا یا* <sup>(۱)</sup> را تکرار می‌کنید با این عمل سطح انرژی اندیشه‌تان را تغییر می‌دهید. در *کندالینی یوگا* با کشیدن انرژی به سمت بالا از طریق کنترل *پرانا*، زمینه انرژی به همراه طول موجش تغییر می‌کند. در *هاتا یوگا*، با کنترل *پرانا*، *کندالینی* به سمت بالا هل داده می‌شود و در این مسیر نیز سطح انرژی تغییر می‌یابد. پس در نتیجه می‌توان گفت تمامی اینها چیزی جز *کندالینی یوگا* نیستند. شاکتی می‌بایست کنترل شده و به سطح بالاتری از ارتعاش انتقال یابد.

شما با انجام *آسانا* صرفاً یک تمرین فیزیکی انجام نمی‌دهید. *آسانا* با تحریک *پرانا* بر سیستم روانی تأثیر می‌گذارد. (درست همانند طب سوزنی که بر نصف‌النهارهای گوناگون تأثیر می‌گذارد). به عنوان مثال وقتی که مشکلی در ناحیه کبد بروز کند، متخصصین علم طب سوزنی نقاط خاصی از یک نصف‌النهار را با یک سوزن تحریک می‌کنند به طوری که پالسهای الکتریکی افزایش یافته و کبد به منظور شفا، میزان *پرانای* بیشتری دریافت می‌کند. اما یوگی‌ها بدون استفاده از سوزن و فقط از طریق *آسانا* ها همین عمل را بر روی خود انجام می‌دهند. یک عکس به کمک دوربین‌های کیرلین <sup>(۲)</sup> قبل از انجام *آسانا* و یک عکس بعد از انجام *آسانا* بگیرید. خواهید دید که سطح انرژی کاملاً تغییر یافته و تجلی جدید مهبیی از انرژی در عکس دوم خواهید یافت. این موضوع اخیراً توسط تحقیقات دانشمندان اثبات شده است. زمانی که شما تمرینات *پرانا* یا *ما* انجام می‌دهید، نه تنها اکسیژن دریافت

می‌کنید بلکه طول موج چاکراها (زمینه انرژی) تغییر می‌یابد. این موضوع نیز توسط دانشمندان شرق و غرب نیز مورد تحقیق قرار گرفته است. محققین ژاپنی اخیراً ماشین چاکرا اختراع نموده‌اند که در واقع طول موج انرژی در هر چاکرا را اندازه‌گیری می‌نماید.

این دستگاه همانند یک میکروفن حساس ویژه عمل می‌کند که طول موج ساطعه از هر چاکرا را بدون تماس با بدن می‌گیرد. سپس سیگنال (علایم دریافتی) از یک تقویت کننده (آمپلی فایر) عبور کرده و به یک نوسان سنج (اسیلوسکوپ) می‌رسد و این دستگاه الگوی موج را نشان می‌دهد.

هر چاکرا الگوی موج خاص و متفاوت با دیگری دارد. زمانی که یوگی‌های متبحر و حرفه‌ای به مراقبه می‌پردازند، چاکراهایشان به سرعت مرتعش می‌شود و سپس الگوهای دستگاه نوسان سنج تغییر می‌کند. قبل از این آزمایش اخیر، ما هیچ راهی برای اثبات حوزه‌های انرژی‌های انسانی نداشتیم.

این آزمایش نشان می‌دهد که کندالینی شاکتی از درجه اهمیت بالایی برخوردار است. هدف تمامی انواع پرانایاما افزایش سطح ارتعاش یا بیداری کندالینی شاکتی است. هر دو مورد یکی هستند. به همین دلیل ما از روشهای گوناگونی استفاده می‌کنیم. جسمی، ذهنی و پرانیک. روش جسمی از طریق کنترل عضله حلقوی مقعد و انجام جالاندها را باندها صورت می‌پذیرد. زمانی که انگیزش هر دو کنترل می‌شود در همان لحظه انرژی ساخته می‌شود.

این پدیده شبیه فلاش دوربین عکاسی است. زمانی که شما فلاش را روشن می‌کنید، انرژی در بخش چگالنده به توسط باطری شش ولتی، ذره ذره ساخته می‌شود. زمانی که شما دکلاتشور (دکمه روی دوربین عکاسی) را فشار می‌دهید نور

فلاش برای عکسبرداری از آن خارج می‌شود (نوری در حدود ۱۰ تا ۲۰ هزار ولت در کمتر از یک ثانیه). این فلاش به قدری قوی و قدرتمند است که شما را به مدت یک ثانیه مبهوت می‌کند، وقتی که شما انرژی را کنترل و دم را حبس می‌کنید، یک چنین اتفاقی بوقوع می‌پیوندد.

زمانی که تنفس را حبس می‌کنید، باتریهای تحتانی شما به توسط پرانا و آپانا شروع به شارژ شدن می‌نمایند. سپس روزی که نادی‌ها پاکیزه می‌شوند، ناگهان انرژی در طول مسیر ستون فقرات در یک آن فلاش می‌زند. در آن زمان تمامی چاکراها باز هستند. با این عمل کندالینی به سمت چاکراهای فوقانی حرکت کرده و چاکراها بیدار می‌گردند.

زمانی که شما باندها، مودرا، آسانا، پرانایاما و پاکیزه سازی را انجام می‌دهید و به تکرار مانترا پرداخته و رژیم غذایی مناسبی را رعایت می‌کنید انرژی به طور خودکار بالا می‌رود. همراه با رفتن سطح انرژی به چاکراهای فوقانی، رشد معنوی شما افزایش می‌یابد. این همان چیزی است که بیداری کندالینی شاکتی نام دارد.

انرژی در درون شما است و باید بیدار شود. انرژی را ناخالص نکرده و یا آن را به سطوح تحتانی تنزل ندهید. تا حد امکان احساسات را محدود کنید و با تصور و تمرکز انرژی را به مراکز بالاتر سوق دهید. به هر کجا که بیندیشید در آنجا پرانا جریان می‌یابد، این یک قانون است. بالعکس، هر جایی که پرانا برود اندیشه همانجا می‌رود. پرانا و اندیشه از درون به یکدیگر مرتبطند:

حرکت یکی از این دو بدون دیگری امکان‌پذیر نیست.

به همین دلیل است که تمرکز، تصویر سازی و تمرینات فیزیکی به طور توأم

ما را به بیداری شاکتی نزدیک می‌کنند. به همین دلیل است که شما به آسانا، پرانا یا ما، باندها، مودرا، رژیم غذایی صحیح و فضای مناسب نیازمندید. فضای مناسب عبارت است از کوهستانهای زیبا جایی که مغناطیس جاری (پرانا) مملو از گونه‌های گیاهی است.

در طبیعت هر چیزی از خود پرانا ساطع می‌کند، طوری که شما می‌توانید به منظور پیشرفت معنوی آن را جذب و ذخیره کنید.

## ب) پرانا به عنوان جریان الکتریسته

کالبد جسمانی شما شبیه به یک ماشین است. این ماشین با دو نوع انرژی کار می‌کند، انرژی شیمیایی که ناشی از مصرف غذاها است و انرژی روانی (پرانا) نامیده می‌شود که از تمامی اشیاء می‌توانیم آن را کسب کنیم: غذا، آب، هوا و نور خورشید. اینها منابع اصلی پرانا می‌باشند و در هر جایی از طبیعت می‌توان آنها را یافت. پرانا حتی در هوای خلاء، زیرزمین و حتی در آب نیز وجود دارد. پرانا یک چیز شیمیایی نیست، در طبیعت به صورت الکتریکی است. بدن آدمی محل ذخیره پرانا است و سیستم گردش خون به عنوان یک انتقال دهنده عمل کرده و پرانا را از ستارگان به کالبد ما معطوف می‌کند.

یوگی‌ها، بقاء بدن را فقط به خاطر طبیعت فیزیکی شیمیایی آن نمی‌دانند بلکه اساساً بقاء انسان را ناشی از الکتریسته موجود در طبیعت می‌دانند.

وقتی که الکتریسته ناشی سیستم ستاره‌ای از کالبد جسمانی جداست (همانند باتری که به موتور ماشین متصل نباشد)، دیگر قدرت موتور اهمیتی ندارد

و موتور روشن نخواهد شد. جریانهای پرانا از طریق بند ناف ستاره‌ای که در شبکه خورشیدی قرار دارد از ستاره به کالبد جسمانی ما جریان می‌یابد. زمانی که این بند جداست، هیچ پرانایی وارد بدن ما نمی‌شود. اگر پرانا به میزان کمی وارد بدن شود، جسم وارد حالت کما (بی‌هوشی) می‌شود.

اگر شما طبیعت الکتریسیته بدن را درک کنید، هدف از پرانا یا ما را درک خواهید نمود. من سعی می‌کنم این موضوع را در قالب جدید شرح دهم زیرا که واژه‌های باستانی دستیابی به آن را مشکل می‌کند.

گفته می‌شود که شما می‌توانید در سوشومنا، ناحیه حلق، ناحیه معده، ناحیه پشت، ناحیه گوش، ناحیه چشم جریان هوا را مسدود کنید.

در واقع شما چطور می‌توانید هوا را در این محل‌ها مسدود کنید. زمانی که هوایی را استنشاق کرده‌اید به آن نواحی نمی‌رود؟ پس با این حساب ما در مورد چه چیزی می‌خواهیم صحبت کنیم؟

انسداد فیزیکی وجود ندارد، بلکه انرژی از یک منبع به منبع دیگری منحرف می‌شود. در یوگا ما انرژی را پرانا می‌نامیم.

مشکل اینجاست که ما در انگلیسی هیچ مترادفی برای این واژه نداریم، پس آن را به هوا<sup>(۱)</sup> (Air) ترجمه می‌کنیم. حتی یوگی‌های هندی نیز همین اشتباه را مرتکب می‌شدند زیرا نمی‌دانستند که چطور از زبان سانسکریت آن را ترجمه نمایند.

۱- در فارسی هم همینطور است، هوا واژه چندان مناسبی برای پرانا نیست. زیرا که پرانا عنصری است که بر جریان هوا سوار می‌باشد.



مایلم این قضیه را با استفاده از تشابه با واژه‌های الکترونیک شرح دهم. اکثر شما با عباراتی چون کامپیوتر، دوربین، امواج رادیویی آشنا هستید. سه قطعه مشترک در تمامی آنها وجود دارد. شبیه اینها نیز در بدن آدمی وجود دارد، اما لطفاً معنای تحت الفظی آنچه را که می‌گویم در نظر نگیرید. این کار فقط کمکی است به شما، تا بفهمید چطور چنین چیزهایی کار قفل را در مکانیسم جسم انجام می‌دهد. زمانیکه پرانا یا ما انجام می‌دهید، کمک زیادی به شما خواهد کرد، البته اگر متوجه شده باشید. سه چیز حتماً باید درک شود: (۱) تبدیل کننده‌ها (۲) چگالنده‌ها (متراکم کننده‌ها) (۳) مقاومت کننده‌ها

**تبدیل کننده‌ها :** در قطعات الکترونیکی همیشه یک منبع قدرت (برق) وجود دارد که معمولاً عبارت است از یک باتری یا جریان برق شهری. یک ضبط صوت کوچک با جریان برق شهری کار نمی‌کند زیرا که بایستی توسط یک تبدیل کننده (ترانس) ولتاژ کاهش یابد زیرا در غیر این صورت ولتاژ برق شهر باعث سوختن قطعات خواهد شد (ترانس‌های افزایشنده ولتاژ را افزایش و ترانس‌های کاهشنده ولتاژ را کاهش می‌دهند).

**چگالنده‌ها (خازن هم نامیده می‌شوند) :** محل ذخیره برق هستند. فلاش موجود در دوربین‌های عکاسی نمونه خوبی برای این مورد هستند. برق مورد استفاده فلاش معمولاً از یک باتری یا ولت تهیه می‌شود، اما این ولتاژ نور کافی برای عکسبرداری آرایه نمی‌دهد. برای ساختن چنین نور شدیدی نیاز به چندین هزار ولت داریم. انرژی خارج شده از این باتری در جایی ذخیره می‌گردد (نه افزایش پیدا

می‌کند و نه کاهش می‌یابد) همانند مخزن آب و با تحریک به موقع (فشار دکمه دوربین) نور پر قدرتی در یک لحظه ایجاد می‌شود.

**مقاومت‌ها :** مبحث دیگری که در الکترونیک وجود دارد و ما باید بفهمیم، بخش مقاومت‌ها است. ما می‌توانیم شدت جریان انرژی را افزایش یا کاهش دهیم. هر چقدر ناخالصی وجود داشته باشد جریان برق کاهش می‌یابد. شلنگ آبیاری نمونه خوبی برای توضیح این مورد است. ما با فشار دادن دهانه شلنگ و محدود کردن آن شتاب آب را به میزان دلخواه می‌رسانیم. یک پمپ در هر دقیقه ۱۶ گالون آب را در شلنگ جاری می‌کند اما اگر حجم آن را با انسداد کاهش یابد فشار آب بالا می‌رود به طوری که آب با قدرت بیشتری بیرون می‌آید.

در بدن آدمی چیزی شبیه به چگالندها (خازن) وجود دارد. پرانا همانند جریان برق است اما بسیار لطیف. جریان برق از طریق سیم هدایت می‌شود و در بدن ما پرانا در نادی‌ها (یا به قول چینی‌ها نصف‌النهار) جریان دارد.

مشکل اینجاست که وقتی ما می‌گوییم عصب، اکثر مردم عصبی را که قابل رؤیت است، تصور می‌کنند. نادی معادل عصب، در کالبد جسمانی است. اما می‌توان آن را، رابط عصبی کیهانی نامید. رابط عصبی کیهانی نه در کالبد فیزیکی بلکه در کالبد کیهانی وجود دارد.

من نمی‌توانم این موضوع را به خوبی در قالب الکترونیک بازگو کنم. اما چیزی شبیه به این، مابین عصب فیزیکی و عصب کیهانی شما وجود دارد. آنها قرینه هم هستند. تفاوت اینجاست که یکی مرئی و دیگری نامرئی است.

در بدن ما اطلاعات و انگیزش از طریق عصب نامشخص که پرانا نامیده می‌شود از مغز گرفته شده و توسط آن قلب و شش‌ها کنترل می‌شوند. در گذشته تصور بر این بود که قلب تحت کنترل ارادی نیست و در نتیجه با تمرکز نمی‌توان تپش قلب را کنترل کرد. اما یوگی‌ها نشان دادند که با تمرکز و یا تمریناتی چون جالاندهارا باندها می‌توان ضربان قلب را کاهش داد. آنها جریان پرانا را متوقف کردند. ما در مورد پرانا فیزیکی صحبت نمی‌کنیم موضوع مورد بحث پرانا روانی است.

ذهن قادر است ریتم تنفس را همانند تپش قلب تغییر دهد. دو قسمت مهم در بدن وجود دارد که با هم، سیستم قلبی عروقی نامیده می‌شوند. این دو قسمت به هم وابسته می‌باشند. زمانی که جسم به اکسیژن زیادی نیاز داشته باشد میزان تپش قلب افزایش می‌یابد. برای این که ریه‌ها سریعتر تلمبه بزنند شما مجبورید عضله دیافراگم و عضلات درون دنده‌ای را تحریک کنید. این عمل توسط مغز صورت می‌گیرد. در یک حالت بحران که ببری در تعقیب شماست و شما در حال دویدن هستید پس از مدت زمانی شما در معرض خستگی قرار می‌گیرید، غدد آدرنال شروع به ترشح آدرنالین می‌کنند تا قلب تقویت شود به طوری که ریه‌ها برای مدت کوتاهی بتوانند کمی تندتر عمل تنفس را انجام دهند. معادل این موضوع در دستگاههای الکترونیکی به عهده خازن می‌باشد که قبلاً به شما شرح دادیم. طبیعت به ما قابلیت را ارایه کرده است که بتوانیم در شرایط خطرناک از آن بگریزیم.

در فعالیتهای هیجانی شدید غده آدرنال، ماده آدرنالین را به درون جریان خون تزریق می‌کند تا قلب بتواند برای مدت کوتاهی سریعتر تپش کند و با این عمل اکسیژن بیشتری را به عضلات برساند.

حالا بیایید با دیدن چگونگی ارتباط میزان تپش و تنفس پی به سیستم قلبی عروقی ببریم. احتمالاً اسم دستگاه دروغ سنج را شنیده‌اید. درست همانند دستگاه الکتروآنسفالوگرام که امواج مغزی را اندازه‌گیری می‌کند، دستگاه دروغ سنج نیز سه جزء اصلی را که اغلب به سیستم عصبی خودکار متصل است، اندازه‌گیری می‌کند. سیستم عصبی خودکار اساساً تحت کنترل ما نیست.

به طور کلی سیستم عصبی خودکار در ورای کنترل انسان است، اما یوگی‌ها می‌توانند آن را کنترل کنند. سه جزء اصلی دستگاه دروغ سنج عبارتند از: (۱) نمایش و اندازه‌گیری الگوی تنفسی انسان، این عمل از طریق تعداد سیکل‌های تنفسی در واحد ثانیه (در حالت عادی در هر دقیقه ما ۱۶ بار تنفس می‌کنیم) امکان پذیر می‌شود. (۲) میزان تپش یا نبض (در حالت عادی بین ۷۵ تا ۸۰ پالس در دقیقه). (۳) واکنش الکترونیکی پوست. در زیر غدد عرق ریز ما عصبهایی وجود دارند که وظیفه آنان حمل انگیزش‌های حسی است.

واکنش الکتریکی پوست (GSR) به محض خروج از غدد تعریقی اندازه‌گیری می‌شود. واکنش الکتریکی پوست براساس اندیشه و فکر ما تغییر می‌کند. همانطور که گفتیم واکنش الکتریکی پوست یکی از سه جزء اصلی در دستگاه دروغ سنج است. وقتی که شما الکترودهای کوچک این دستگاه را بر روی نوک انگشتان (فرضاً) جهت اندازه‌گیری واکنش الکتریکی پوست می‌گذارید، دستگاه فوق جریان خروجی را گرفته و پس از تقویت الگوی مقاومت الکتریکی پوست شما را نشان می‌دهد. این جریان (مقاومت الکتریکی پوست) تحت کنترل سیستم عصبی خودکار است.

تکنسین دروغ سنج یک نوع وسیله ارتجاعی را از سینه انسان به دستگاه

متصل می‌کنند تا بتوان تعداد تنفس را دید همچنین بدین وسیله می‌توان الگوی تنفس را در یکی از حالات عمیق، سطحی یا نامنظم را دید. در تنفس عادی، ما حدود ۱۵۰ سی‌سی هوا را وارد و به آرامی خارج می‌کنیم. اما زمانی که تنفس عمیق می‌شود، این میزان به ۲۰۰ سی‌سی می‌رسد و در این زمان انگیزش (برانگیختگی) قدرتمندی ایجاد می‌شود.

وقتی که تمامی این اجزاء به دستگاه دروغ سنج متصل می‌شوند، امواج گوناگونی از قبیل الگوی تنفسی، فشار خون و مقاومت الکتریکی پوست مشاهده می‌شود. پس از دو یا سه دقیقه علایم عادی را نشان می‌دهد. اگر ناگهان داده‌های دستگاه تغییر نماید، بدان معناست که شخص دروغ گفته است. یک تغییر ناگهانی حسی باعث می‌شود که الگوی تنفسی از ۱۶ بار در دقیقه به ۲۵ بار در دقیقه تغییر کند. این الگو می‌تواند افزایش و یا کاهش یابد. در موارد شدیدتر تنفس یا قلب نیز ممکن است متوقف شود. این موارد می‌تواند اخبار بد یا شوک ناگهانی باشد. همچنین اخبار خوش: چیزی که بسیار مهیج باشد مثلاً شنیدن خبر برنده شدن در جایزه پنج میلیون دلاری لاتاری می‌تواند باعث ایست قلبی شود.

در مواردی که شما بیش از حد مخازن تان را پر کنید. در مدت زمان کوتاهی باعث اتصال خواهد شد. ولتاژی که از طریق عصبها انتقال پیدا می‌کنند به قدری زیاد است که باعث اتصالی هر چیزی می‌شود. پس حالا می‌بینید که بدن آدمی تفاوت چندانی با یک ساختمان الکترونیکی ندارد.

تحریکات الکترونیکی در بدن آدمی عبارت است از پرانا. پرانا به سیستم عصبی آمده و در آنجا توسط چگالنده‌ها ذخیره می‌شود و سپس توسط ترانس

فورماتورها تبدیل می‌شوند. پُرانا بر پنج قسم است. پُرانا، آپانا، اودانا<sup>(۱)</sup>، سامانا<sup>(۲)</sup> و ویانا<sup>(۳)</sup> برخی از انواع پُرانا کم (مینور) و برخی زیاد (ماژور) هستند.

تفاوت بین پُرانا‌های مینور و ماژور در میزان ولتاژ آنهاست. حتی در دستگاه‌های الکترونیکی نیز برخی نیاز به ولتاژ بالاتری دارند. پس با این حساب می‌بایست ترانسفورماتورهای (مبدل) گوناگونی وجود داشته باشد. ما این ترانسفورماتورها را در بدن آدمی چاکرا می‌نامیم. عصبهای بیشماری به داخل و خارج از چاکراها می‌روند. چاکراها نمود فیزیکی نداشته بلکه کیهانی هستند.

(در کالبد جسمانی) این عصبها در ستون فقرات جمع شده و شبکه نام دارند. این شبکه نوعی اتصال هستند درست شبیه یک تبادل تلفنی. شبکه‌ها به چاکراها مرتبط هستند. شبکه محل ذخیره انرژی است همانند یک چگالنده، شبکه همانند یک ترانسفورماتور تبدیل می‌کند و براساس مقاومت‌ها عمل می‌کند. تمامی اینها در یک محل قرار دارد.

در بیشتر افراد، ترانسفورماتورها در چاکراهای فوقانی کاملاً گشوده نشده است، مگر افراد پیشرفته سطح بالا، چاکراهای این افراد باز است. اگر به میزان زیادی ناخالصی وجود داشته باشد، این ناخالصی همانند یک مقاومت عمل می‌کند. این مقاومت‌های متغیر به طور اتوماتیک از طریق ذهن (همینطور رژیم غذایی) کنترل می‌شوند. هر چیزی را با ذهن می‌توان کنترل نمود. براساس طبیعت ذهن، ناخالصی‌ها را می‌توان کاهش و یا افزایش داد. هر یک از سه وسیله موجود در سیستم

---

-1-Udana

-2-Samana

-3-Vyana

بدن یعنی چگالنده، مبدل (ترانسفورماتور) و مقاومت‌ها توسط ذهن نیز قابل کنترل می‌باشند.

پس یوگی‌ها می‌توانند به طور مستقیم از طریق ذهن الگوها (نمودارها) را تغییر دهند. بر اساس طبیعت الگوی ذهن آدمی، ولتاژ می‌تواند کاهش یا افزایش یابد. اگر ولتاژ افزایش یابد انرژی به چاکراهای فوقانی می‌رود. اگر ولتاژ را کاهش دهید (با ناخالص کردن ذهن - فقط افکار و اندیشه‌های شهوانی) انرژی فقط به چاکراهای تحتانی رهسپار می‌شود. زیرا ولتاژ به اندازه‌ای نیست که بتواند خود را تا چاکراهای فوقانی بالا بکشد.

به خاطر داشته باشید که نه ذهن و نه پرانا هیچ کدام در کالبد جسمی حضور ندارند بلکه فقط در کالبد کیهانی وجود دارند. بر اساس طبیعت ذهن پرانا در کالبد جسمانی جریان می‌یابد. زمانی که اندیشه شما بسیار ناخالص باشد، پرانا یا الکترونهای وارده به بدن جسمانی تقلیل می‌یابد زیرا که مقاومت زیادی ایجاد شده است. همچنین یک عصب فیزیکی قادر به بالا بردن یک اندیشه قوی نیست، پس از آن ممکن است مدت زمان خاصی جریان پرانا مسدود شود. سیستم عصبی که دارای ناخالصی باشد قادر به انتقال ولتاژ قوی نیست. گاهی اوقات ورود شوک ناگهانی به ذهن، باعث بسته شدن جریان پرانا می‌شود.

گاهی اوقات جریان پرانا به قدری کند می‌شود که انسان همانند یک جسد می‌شود و وی در حالت بیهوشی (کُما) قرار می‌گیرد.

## ج) باندها و مودرا

باندها یعنی قفل، باندها باعث قفل شدن پرانا در یک نقطه خاص می شود. مودرا یعنی بستن، شما با بستن چیزهای خاصی می توانید انرژی را در یک جهت به جریان بیاورند و از جریان یافتن آن در چندین مسیر جلوگیری کنید. حالا برای درک موارد فوق مجبوریم مجدداً به وسایل الکترونیکی بازگردیم. تا اینجا شما مطالبی را پیرامون مقاومت ها آموختید. مورد دیگری را که باید از آن مطلع شوید عبارت است از جریان متناوب (AC) و جریان مستقیم یا نامتناوب (DC). لامپ های روشنایی موجود در منازل با جریان متناوب کار می کند زیرا قطب های مثبت و منفی همانند یک دینام چرخشی دائم در حال تعویض هستند. به بیان دیگر جریان مستقیم (DC) همانند جریانی که از باتری خارج می شود قادر به روشن کردن وسایلی چون لامپ فلاش است. در جریان مستقیم (DC) جریان الکترون ها تغییر نکرده و همواره ثابت است. زمانی که ما مودرا (بستن) و باندها (قفل) را به کار می گیریم، اجازه می دهیم که الکترون ها فقط در یک جهت (نه متناوب) جریان یابند و بدین ترتیب جریانهای داخل بر و بیرون بر<sup>(۱)</sup> را متوقف می کنیم. بدین ترتیب، الگوی عادی انرژی در سراسر سیستم عصبی تغییر می یابد. از طریق باندها، مودرا و پرانا یا ما می توان عصبهای حسی و عصبهای حرکتی را کنترل

---

۱- منظور از جریان داخل بر یعنی انگیزش های حرکتی و منظور از جریان بیرون بر یعنی انگیزش های حسی.



نمود.

اگر شما موارد بالا (با پاکیزه کردن نادی) را مرتباً تمرین کنید، قادر خواهید بود جریان انرژی را از طریق کانال سوشومنا به جریان بیاندازید. این عمل باعث ایجاد ولتاژ زیاد، مقاومت کم و ذخیره بیشتر می‌شود. وقتی که شما تمامی این موارد را با هم در یک وسیله الکترونیکی نظیر فلاش داشته باشید، خازن شارژ و ولتاژ ساخته می‌شود و با یک تخلیه آنی در کمتر از یک ثانیه نور شدیدی تولید می‌شود. مقاومت بیش از حد باعث انفجار هرچیزی می‌شود. جریان موجود در سیم باید به قدر کافی باشد تا تمامی الکترون‌ها را همساز کند. پس ما باید همواره مقوله‌های مقاومت، ساخته شدن ولتاژ و تخلیه احتمالی را به خاطر داشته باشیم.

در تجربه جنسی آدمی چنین موضوعی اتفاق می‌افتد. خازن‌ها از اندیشه و غریزه انباشته می‌شود سپس شور جنسی به اوج می‌رسد و ناگهان یک تخلیه پرانا صورت می‌گیرد. پس از آن هیچ انرژی برای انسان باقی نمی‌ماند. شما همگی نحوه عمل جنسی را می‌دانید (یا هرگونه احساس قدرتمند دیگری نظیر عصبانیت) به معنای تحت الفظی بدن عاری از هرگونه انرژی می‌شود. پس از آن که تخلیه صورت گرفت، عمل ذخیره سازی انرژی ساعتها به طول می‌انجامد. همانند یک فلاش الکترونیکی (فلاشهای موجود در دوربینهای عکاسی) پس از این که یک بار عمل تخلیه صورت گرفت بلافاصله قادر به فشار دادن دکمه نیستید و مجبورید که لحظاتی صبر کنید تا خازن‌ها شارژ شوند. به عمین علت است که پس از عمل جنسی مجبورید به بدن استراحت بدهید تا مجدداً شارژ شود. شخصی که به اتلاف و هدر دادن انرژی ادامه دهد، روزی همانند یک باتری مستعمل و ناتوان خواهد شد. پس از آن شخص مذکور شادی و نشاط نداشته و فاقد آرامش فکر خواهد بود. منظور من

از ناتوانی، ناتوانی جنسی نیست بلکه منظور ناتوانی روانی است. ذهن و اندیشه راکد شده و شخص قادر نخواهد بود به خوبی جریان را از طریق کانال هدایت کند و در ادامه درگیر مشکلات احساسی شده و در نتیجه پیوسته افسرده خواهد بود.

تمامی این اتفاقات به دلیل تخلیه بیش از حد پرانا است.

اندیشمندان غربی قادر به درک صحیح این مسئله نیستند. آنها عمل جنسی را به عنوان یک چیز طبیعی تصور می کنند در حالی که اینطور نیست.

با یک عمل جنسی مقادیر زیادی از انرژی ذخیره شده در یک لحظه بسیار کوتاه تخلیه و رها می شود. توصیه می شود که پیوسته فلاش یک دوربین را پس از هر بار شارژ تخلیه کنید، باطری به زودی به طور کامل تخلیه شده و شما مجبور خواهید بود که باتری را تعویض نمایید. در بدن آدمی قادر به تعویض باتری نیستیم و می بایست با استراحت طبیعی و یا انجام پرانا یا ما خود را مجدداً شارژ کنیم. مردم معمولی اطلاعی از پرانا یا ما ندارند پس این افراد با استراحت، نور آفتاب و تناول غذا خود را شارژ می نمایند. شما می توانید مقداری از پرانا را از طریق خوردن غذا تأمین کنید اما مقدار آن بسیار کم است. دقیقاً حداقل میزان برای بقاء است و می بایست به رژیم گیاهی روی آورد.

افراد عادی قادر به انجام تمرینات مدی تیشن، تقویت اراده و تفکر در سطح عالی نیستند. حتی روانپزشکان و دکترها به اندازه کافی دارای قدرت اراده نیستند تا بتوانند ترک سیگار کنند زیرا که مخازن روانی آنان بسیار محدود است. این افراد پیوسته در حال تخلیه خود می باشند و نمی دانند که چطور خود را شارژ کنند. ذهن آنان در شرایط ضعیفی قرار دارد. اگر شما این مطلب را درک کنید آن وقت هدف از مودرا و باندها را درک خواهید نمود.

وقتی که پرانا یا ما را به همراه باندها و مودرا تمرین کنید، جریان در یک جهت کانالیزه خواهد شد. جریان شما به طور عادی همانند جریان متناوب نوسان خواهد یافت. همزمان با یک سو کردن انرژی، خازن های شما شارژ خواهند شد. هر زمان که نفس تان را حبس کنید، خازن های تان مجدداً شارژ خواهند شد. به محض این که چاکراها ترانسفورماتور را به حرکت بیاورند، ولتاژ افزایش یافته و به چاکراه های فوقانی خواهد رسید. همزمان با بالا رفتن ولتاژ هر چاکرای شبیه به یک مبدل (ترانسفورماتور) عمل کرده و سطح انرژی را مرحله به مرحله افزایش می دهد تا این که انرژی به چاکرای ساهاسرارا (تاج) برسد. این عمل وحدت نام دارد.

این عمل نظریه کندیالینی یوگا است. در عبارات فلسفی، هدف از تمرین معنوی، رهایی از زندگی دنیوی و پیوستن به زندگی معنوی است.

در دوره های کندیالینی، آزادی مذبور یا موموکشوتوا<sup>(1)</sup> در واقع گریزی است از ولتاژ پایین به ولتاژ بالا.

۱- از آن جایی که آنانتا<sup>(۱)</sup> خدای افعی ها، تمامی این جهان را با کوهها و جنگل هایش پشتیبانی می کند، پس کندالینی پشتیبانی اصلی تمامی تمرینات یوگا را به عهده دارد.

۲- زمانی که کندالینی غیرفعال (خوابیده) است، در اثر توجه گورو (استاد) تحریک می شود، پس از آن تمامی نیلوفرها (مراکز عصبی) و گرانتهای (غده) شکافته می شوند.

گرانتهای ها در سوشومنا هستند. براهما گرانتهی در چاکرای مولادهارا، ویشنو گرانتهی در چاکرای مانی پورا، رودرا گرانتهی در چاکرای آجنا واقع شده است. گرانتهای های فوق از طریق تمرین پرانا یا ما، باندها و مودرا شکفته می شوند. منظور از توجه گورو چیست؟ یعنی این که اگر شما مورد لطف و احسان گورو قرار گیرید، او هر وقت که شما آماده تمرین شوید، تکنیک را به شما خواهد آموخت.

۳- سپس پرانا در مسیر ملوکانه یهنی سوشومنا حرکت خواهد کرد. پس از آن ذهن معلق شده و یوگی مرگ را فریب خواهد داد.

۴- سوشومنا، پوچی، براهماراندهارا، بزرگراه، زمین سوخته،  
سامبهاوی و مسیر میانی همگی به یک چیز اشاره دارند.

درک این قضیه مشکل است تازه اگر شما در حال تمرین باشید قدری از آن را خواهید فهمید. عبارت "تهی، پوچ" ترجمه تحت‌اللفظی شونیا *Shunya* است. این عبارت شونیا سانسکریت بوده و به معنای هیچ، بی‌اطلاعی و ناآگاهی است. وقتی که پرانا وارد سوشومنا می‌شود، دنیا پوچ و بی‌معنی می‌شود. زمان، مکان و تجربیات ناشی از احساسات همگی اینها زائیده ذهن و اندیشه هستند. در حالت عادی گاهی اوقات شما فعال و گاهی اوقات غیرفعال هستید. گاهی احساس خوب و گاهی احساس بد دارید. این حالت دائماً ادامه می‌یابد. سپس آنها ماهیت یافته و شما از نسبت زمان و مکان آگاهی می‌یابید. اما به محض این که پرانا به سوشومنا می‌رسد، همگی آن کیفیات پوچ می‌شوند. به عبارت دیگر به سامادهی نایل می‌شوید.

در هاتا یوگا ما این مرحله را *اونمانی آواستا* می‌نامیم. در راجایوگا *آسامپراج ناتا* سامادهی نامیده می‌شود. در بهاکتی یوگا آن را *بهاوا سامادهی* می‌نامند. در جنانایوگا این مرحله *نیرویکالپا سامادهی* نامیده می‌شود. اما همگی آنها یک چیز هستند.

*براهماراندر*ا یعنی کانال برهما. در حال حاضر پرانا در *ایدا* و *پینگالا* (از طریق اندامهای حسی و جنسی) جریان دارد، اما زمانی که در *براهماراندهارا* جریان می‌یابد شما به عبارت من هستم خواهید اندیشید.

همچنین سامادهی زمین سوخته نیز نام دارد. چه چیزی را می‌سوزانید؟ شما تمامی *سامسکارا* ها (اثرات زندگیهای گذشته) که مخفی شده و همانند بذر در

وقت مناسب سبز خواهند شد را می سوزانید. وقتی که پرانا وارد سوشومنا می شود، همگی آنها می سوزند.

۵- پس یوگی باید جهت متعالی شدن کندالینی مودراهای مختلفی را به دقت تمرین نماید، زیرا که دهانه سوشومنا (درگاهی به سوی نامتناهی) بسته و خاموش است.

۶- ماهامودرا، ماهاباندها، ماهاودها (ودا هم گفته می شود)، خچاری، اودیانا، مولا و جالاندهاراباندها، وپاریتا کارانی، واج رولی و شاکتی چالانی ... همگی باید انجام شوند.

خچاری عبارت است از کوتاه کردن زبان. این عمل منجر به یک نوع سامادهی می شود که جادا سامادهی<sup>(۱)</sup> نام دارد، البته این عمل شما را به تجربیات والاتر یا نابودی امیالتان نایل نمی کند. این مورد یکی از روشهای متوقف نمودن پرانا بدون تطهیر است.

واج رولی یک نوع انقباض فیزیکی است که آب را در پیشابراه متوقف می کند. سپس شخص به تدریج غلظت مایع را (با استفاده از غسل و غیره ...) افزایش می دهد. تا این که سرانجام حتی می توان یک انزال جنسی را بازپس گرفت. این عمل شبیه به باستی است. در باستی با ایجاد مکش آب را در مسیر روده بالا می کشیم.

برای رسیدن به هدفمان می‌توانیم از **مولا باندها** و توقف انگیزش‌های شدید از فواید آن بهره‌مند شویم.

**اودیانا، مولا و جالاندهارا باندها**<sup>(۱)</sup> را قبلاً آموخته‌اید.

**ویپاریتا کارانی** شبیه به استقرار شانه است اما در یک وضعیت مایل و اریب. هدف از این کار برگرداندن انرژی است. به طور کلی در بالاتنه شهد از ماه چکانیده شده و آفتاب در پایین پیوسته آن را می‌بلعد. اما با وارونه کردن بدن شهد گرفته شده و بدن جوان باقی می‌ماند. این نظریه‌ای است که در ورای تکنیک نهفته است. **ویپاریتا کارانی** را فقط باید صبح انجام داد و از تمرین آن هنگام عصر خودداری شود.

برای انجام **شاکتی چالانی** شما ابتدا بهاستریکا را انجام داده و سپس بدن را بالا و پایین کنید.

قبل از انجام هر یک از این مودراها و پرانایاما، می‌بایست شدیداً مراقب رژیم غذایی تان باشید. شما همچنین نباید در اعمال جنسی زیاده‌روی کنید چرا که باعث می‌شود پرانا در جهت نادرست و غلط قرار گیرد. پس تا می‌توانید در مجرد به سر ببرید. اما عمل جنسی را توقیف نکنید بلکه آن را تصفیه و پاک کنید. یاما و نیاما را انجام داده و در قسمت خلوص جا پا را به میزان زیادی به کار ببندید. سپس **شاکتی** در اثر **شاکتی چالانی** بیدار می‌شود، همانند یک میوه رسیده که بسیار خوش طعم است. اما زمانی که شما سعی می‌کنید یک میوه خام را به مرحله تکامل

---

۱- برای موضوعات فوق می‌توانید به کتابهای دایرة المعارف یوگا و یوگای پیشرفته که توسط همین مترجمین چاپ شده مراجعه نمایید.

(رسیدن) برسانید با وجود این که نرم می‌شود اما هنوز ترش است. یک چنین حقیقتی در مورد تمامی تمرینات معنوی مصداق دارد. بگذارید که خودشان برسند هیچ عجله‌ای در این راه نکنید.

۷- ده مودرا وجود دارد که باعث از بین رفتن پیری و مرگ زودرس می‌شود.

کهولت و مرگ در هر جایی وجود دارد، اما تا زمانی که شما می‌دانید آنها متعلق به کالبد فیزیکی هستند، از آن نمی‌ترسید. پیرامون شخصی که در هر دو جنبه جهان فیزیکی و جهان کیهانی پیش می‌رود سیدهای زیادی وجود دارد. زمانی که سیدها به جهان فیزیکی می‌روند شکل فیزیکی به خود می‌گیرند. بدین ترتیب آنان مقابل شاگردانشان ظاهر می‌شوند. این اشخاص در صورتی که مایل باشند می‌توانند به ابعاد دیگری (جهان‌های دیگر) رفته و بدون نیاز به گذرنامه به راحتی گشت و گذار کنند. سنت نارادا<sup>(۱)</sup> یکی از همین اشخاص است. او فقط با استفاده از ذکر *اُم نامو نارایانا یا* به هر طبقه‌ای که می‌خواست، سفر می‌نمود. گاهی اوقات حتی به کره خاکی هم می‌آمد.

۸- سیده‌ی‌ها توسط شیوا ارایه شده‌اند. شیوا هشت سیده‌ی<sup>(۲)</sup> را

---

1-Saint narada



اعطاء کرده است.

هشت قدرت روانی یا سیدھی وجود دارد. به خاطر داشته باشید که اینها برای شما هدف نیستند. قدرت‌های روانی سیدھی آزمون‌هایی هستند که ضعف یا قدرتمندی ذهن شما را نشان می‌دهند. این قدرت‌ها به راحتی انسان را اغوا می‌کنند. اگر شما سیدھی‌ها را به کار برده و یک یا دو بار آنها را به معرض نمایش بگذارید، باعث از دست رفتن آنها خواهید شد. سیدھی یعنی انرژی همانند الکتریسیته. این انرژی در چاکراه‌های گوناگون ساخته می‌شود. اگر شما یک باطری داشته باشید و از آن برای روشنایی یا هر منظور دیگری بیش از اندازه استفاده کنید، آن باطری مستعمل خواهد شد.

پس بدین ترتیب اگر سیدھی به سراغتان بیاید، شما واقعاً در معرض خطر اغوا و فریب خوردن خواهید بود. تمامی قدرت‌ها موجب تباهی می‌شوند، این یک قانون است. سیدھی‌ها فقط یک گیج‌کننده برای ذهن هستند، پرانا ممکن است انباشته شود، با بکار بردن سیدھی‌ها پرانا متفرق و پراکنده می‌شود. شاید برای رسیدن به یک سطح خاص شما چندین زندگی را پشت سر گذاشته باشید اما با استفاده از سیدھی‌ها به منظور کسب لذت برای دقایقی چند شما به نقطه آغاز سقوط کرده و مجبور خواهید شد مجدداً از نو شروع کنید. این کار ارزش آن را ندارد. سیدھی را خلق کنید اما فکرتان را معطوف آن نسازید زیرا برای شما هدف نیستند. به هر حال معمولاً آنها وقتی می‌آیند که شما نمی‌خواهید. شیواناتاندا هشت سیدھی داشت، اما هرگز آنها را به معرض نمایش نمی‌گذازد، او معمولاً در پیشگاه هرکسی از در خضوع وارد می‌شود.

برای سیدها جستجوی زیادی انجام می‌شود و دستیابی به آن امر مشکلی است حتی برای دواها (فرشته‌ها).

حتی فرشتگان بهشتی نمی‌توانند به این قدرتها دست بیابند زیرا آنها فاقد جسم فیزیکی هستند. آنها دارای کالبد کیهانی هستند. از آنجایی که در طبقه کیهانی زندگی می‌کنند آنها قادر به خلق کارمای مثبت نیستند. آنها با کارمایی که در زندگی‌های گذشته خلق کرده‌اند در بهشت زندگی می‌کنند. آنها مجبورند قبل از بازگشت به سیاره هزاران سال منتظر بمانند - تا مجدداً یک کالبد انسانی اختیار کرده، مجدداً یک معلم خوب یافته و دوباره تمرین را آغاز نمایند.

آنها ممکن است حتی نتوانند آغاز کنند زیرا از آنجایی که آنها هنوز در اماکن لذت بخش بهشت زندگی می‌کنند وقتی که به زمین باز می‌گردند ممکن است در نیویورک سیتی متولد شوند جایی که آنها فقط شامپاین و خاویار را می‌شناسند.

به همین علت است که فرشتگان از انسانهایی که راه طریقت یوگایی را در زندگی بکار بسته‌اند، بیم دارند. آنها نسبت به این دسته از انسانها حسادت می‌کنند زیرا این افراد جایگاه‌شان از فرشتگان هم بالاتر است، به همین خاطر در سر راه انسانها موانع قرار می‌دهند.

فرشتگان سعی دارند تا با قدرت‌های گوناگون شما را فریب دهند اما تمامی آن نیروها موانعی بیش نیستند.

۹- همانند یک جعبه الماس باید به دقت مراقب قدرت روانی خود باشید و در این مورد به هیچ کس چیزی نگویید - همانند داشتن ارتباط نامشروع با یک زن متأهل از طبقه اشراف. (در این مثال

نویسنده سعی دارد خطرناک و ناپسند بودن افشای قدرت‌های روانی را خاطر نشان سازد)

سه قفل اساسی وجود دارد که عبارتند از **ماها باندها**، **ماها مودرا** و **ماها ودها**. به راحتی می‌توان آنها را فرا گرفت اما **پرادپیکا** می‌گوید آنها را مخفی نگهدارید و به هر کسی ارائه ندهید.

دلیل اول این است که مردم به محض شنیدن چنین چیزهایی به شما خواهند خندید. آنها نخواهند فهمید رساندن تنفس به **سوشومنا** یعنی چه. بنابراین در این مورد با کسی صحبت نکنید مگر افرادی که از طریق تمرین شایستگی لازم را کسب کرده باشند. پس از مدتی فواید حاصله از این سه تمرین کاربردی را کسب خواهید کرد.

در اینجا می‌خواهیم در مورد طبیعت **پرانا** و جنبش آن صحبت کنیم. همان طور که جسم در طبیعتش منحصراً شیمیایی نیست بلکه دارای جنبه الکتریکی هم می‌باشد، یوگی‌ها قاذزند کالبد الکتریکی (کالبد انرژی) خود را از طریق **پرانایاما**، **باندها** و **مودرا** فعال کنند.

تمامی این اعمال دارای ارتباط درونی می‌باشند. در آغاز می‌بایست از طریق **آنولوما ویلوما** (تنفس متناوب از راه بینی) **نادی‌ها** را پاکیزه کنید، تقسیم بندی آن با الگوی ۱-۴-۲ باشد. شما باید این تمرین را به قدری انجام دهید که **پرانا** (تحریک نیروی حیاتی که از مغز می‌آید) به نوعی ریتم و نظم برسد.

سرانجام شما به نظم **پرانا** خواهید رسید، اما فقط زمانی این امر میسر

خواهد بود که شما به مدت طولانی این تمرین را انجام داده باشید.

چیزی را که شما کشف می‌کنید یک چیز فیزیکی نیست، زیرا مودراها و باندها بسیار لطیف‌تر از آسانا یا پرانا یا ما هستند. حتی یک شخص مبتدی هم قادر به درک فواید آسانا است. آسانا و پرانا یا ما بر سطح فیزیکی ناخالص بسار خوب عمل می‌کنند، اما با این وجود راه رسیدن به مودرا و باندها محسوب می‌شوند.

آنچه را که در راجا یوگا مدی‌تیشن یا مراقبه می‌نامیم در هاتا یوگا توقف انگیزش نامیده می‌شود. هر دو آنها یکی هستند. اگر بخواهید پنکه‌ای را خاموش کنید، می‌بایست دکمه خاموش را فشار دهید تا جریان برق به موتوری که پره‌ها را می‌چرخاند، نرسد. در رابطه با مراقبه مشابه چنین الگویی وجود دارد. هنگامی که ما به مراقبه مشغول می‌شویم احساسات گوناگونی که در قدرت اندیشه جریان دارند را خاموش می‌کنیم.

زمانی که تنفس کاملاً آرام است، پرانا تحریک می‌شود. در همین موقع عملکرد باندها باعث می‌شود که ضربان قلب کاهش یابد. با کاهش ضربان قلب، متابولیسم نیز کاهش می‌یابد و به تبع آن امواج مغزی از حالت بتا به حالت آلفا می‌روند. با کنترل بیشتر تنفس، امواج مغزی به مرحله تتا کاهش می‌یابند (۳-۷ سیکل)، سرانجام پس از آن متوقف می‌شود. خب حالا متوجه شدیم که امواج مغزی بر اساس کیفیت و الگوی تنفسی تغییر می‌یابد.

در زندگی روزمره ما از میان صوت‌های گوناگون، صداهایی را که انتخاب می‌کنیم قادر به شنیدنشان هستیم. اساساً ما بر روی صداهایی که برایمان لذت بخش و مطبوع است متمرکز می‌شویم و سعی می‌کنیم از ورود صداهای ناخوشایند جلوگیری کنیم. می‌توان به صداهای سنگ شکن جاده و یا صدای شخصی که شما را

سرزنش می‌کند، اشاره کرد. شما باید سعی کنید چنین انگیزش‌هایی را متوقف کنید به طوری که وارد مغز نشده و باعث ایجاد احساسات منفی در فضای اندیشه نشوند. در رابطه با تصاویر و چشم‌اندازهای تکان دهنده یا رایحه‌های بد (نظیر بوی راسو) نیز باید چنین عمل کرد و از ورود آنها جلوگیری نمود. حالا می‌بینید که کاری را که با باندها و مودرا می‌خواهیم انجام دهیم به راحتی قابل فهم است. ما فقط باید انگیزش‌هایی که در آستانه ورود به مغز هستند را خاموش کنیم. شاید قادر به خاموش کردن هر چیزی نباشیم، اما سعی می‌کنیم تا حد امکان از ورود انگیزش‌های گوناگون جلوگیری کنیم. در ابتدا شما مجبورید کنترل با سویچ‌های شخصی را بیاموزید اما با گذشت زمان این عمل به صورت عادت در می‌آید و شما فقط از کنترل از راه دور استفاده می‌کنید. همه چیز به حالت سکون و ایست می‌رسد.

شاید که فکر کنید که برخی از مربیان بزرگ با شما در تماس هستند و شما مجبور نیستید تا آساناها، باندها یا مودراها را انجام دهید. شاید اتفاق خاصی نیفتد، اما در برخی از موارد نادر هم ممکن است اتفاق بیفتد و این به علت انجام همین تمرینات در زندگی‌های گذشته هنجرو است.

اگر بسیاری از موانع و بازدارنده‌های وی از بین رفته باشد، تعداد دیگری نیز در تناسخ فعلی‌اش باقی مانده است که می‌تواند با یک تماس، خیره و یا حتی با یک کلمه استاد از بین برود. پس از آن هنجرو به بالاترین سامادهی می‌رسد. اما همان طور که گفتیم، این مورد به ندرت اتفاق می‌افتد.

۱۰- در اینجا ماها مودرا را شرح داده‌ایم: با پاشنه پای چپ به مقعد

فشار بیاورید و پای راست را کاملاً صاف کنید، پنجه پا را با دست

بگیرید.

۱۱- سپس جالاندهارا باندها را تمرین کرده و هوا را به داخل سوشومنا هدایت کنید.

۱۲- پس از مرحله فوق کندالینی بیدار می شود درست همانند مار چنبره زده ای که با تحریک بیدار شده و همانند چوب صاف می شود. سپس دو نادی دیگر از کار می افتند زیرا که تنفس از آنان بیرون آمده است.

۱۳- سپس شخص باید به آرامی و بدون عجله و شتاب نفس را بیرون بدهد. این ماهامودرا توسط سیدها بزرگی به من گفته شد.

۱۴- این ماهامودرا مرگ و عوامل دردناکی چون کِلِشا<sup>(۱)</sup> را نابود می کند. وقتی که این تکنیک توسط سیدها بزرگ ارائه شد آن ماهامودرا یا مودرای کبیر (اعظم) نامگذاری شد و این به خاطر بی نظیر بودن آن است.

در گزارش های برهماناندا آمده است: کِلِشاها پنج تا هستند آویدیا<sup>(۲)</sup>

(جهالت) آسمیتا<sup>(۱)</sup> (خودخواهی) راگا<sup>(۲)</sup> (دلبستگی) دوشا<sup>(۳)</sup> (تنفر) و ابهینی وسا<sup>(۴)</sup> (حب دنیا). به همین علت ماهامودرا نامیده می‌شود چرا که تمامی رنجها و بدبختی‌ها را می‌زداید.

۱۵- هنرجو ابتدا باید ماهامودرا را بر روی طرف چپ و سپس راست تمرین نماید، تا هر دو به یک اندازه متعادل گردند.

۱۶- هیچ چیزی برای خوردن و یا دوری کردن وجود ندارد. تمامی اشیاء و پدیده‌ها با هر مزه‌ای یا بدون هیچ مزه‌ای، همگی هضم می‌شوند. حتی زهر نیز برای او همانند شهد است.

۱۷- شخصی که ماهامودرا انجام می‌دهد بر مرض سل، جذام، بواسیر، یبوست، بیماریهای شکمی، سوءهاضمه و غیره فائق می‌آید.

۱۸- با توصیفی که در مورد ماهامودرا شد نتیجه می‌گیریم که ماهامودرا سیدهی بزرگی است که بر بشر اعطاء شده است. ماهامودرا می‌بایست به صورت سری نگهداری شود و از ارائه آن به

---

-1-Asmita

-2-Raga

-3-Devsha

-4-Abhinivesa

هر کسی خودداری شود.

۱۹- نحوه انجام ماها باندها به شرح زیر است:

فشار مقعد توسط قوزک پای چپ، قرار دادن پای راست بر روی ران چپ.

۲۰- گرفتن دم، قرار دادن چانه بر روی سینه، منقبض کردن مقعد و متمرکز نمودن ذهن بر سوشومنا نادی.

۲۱- تا حد امکان نفس را محبوس کنید، سپس به آرامی تخلیه کنید. شخص باید ابتدا در قسمت چپ و سپس در قسمت راست تمرین نماید.

۲۲- برخی معتقدند که جالاندها را باندها باید در اینجا متوقف شده و زبان را بر ریشه (پایین) دندان های جلو فشار داد.

۲۳- ماها باندها که به عنوان سیدهی بزرگ اعطاء شده، روند بالا رفتن تنفس در نادی ها را به جز سوشومنا متوقف می کند.

۲۴- این عمل شخص را از دام بزرگ سلطان یا ما رها کرده و باعث اتحاد سه نادی ایدا، پینگالا و سدهشومنا می شود. این تمرین



همچنین باعث می شود که ذهن بر ناحیه میان دو ابرو تثبیت شود.

۲۵- همانطور که یک زن زیبا و جذاب بدون وجود همسر بی ثمر است، ماهامودرا و ماهاباندها نیز بدون ماهاودها بی ارزشند.

۲۶- نحوه انجام ماهاودها به شرح زیر است:  
یوگی حالت ماهاباندها را به خود گرفته و می بایست با ذهن تمرکز یافته نفس را داخل کشیده و جریان بالا و پایین پرانا را به توسط جالاندها را باندها متوقف می سازد.

۲۷- بدن بر روی کف دستها قرار داشته و دستها خود به نوبه نیز روی زمین مستقر هستند، شخص باید به آرامی با باسن خود به زمین ضربه بزند. پرانا با این عمل ایدا و پینگالا را ترک نموده و به سوی سوشومنا می رود.

۲۸- سپس اتحاد ماه و خورشید و آتش (ایدا، پینگالا و سوشومنا) برقرار شده و شخص به ابدیت سوق داده می شود. جسم حالت مرده را به خود می گیرد. سپس شخص به آرامی نفس را تخلیه می کند.

۲۹- آنچه که گفته شد ماهاودها بود. زمانی که ماهاودها اجرا می شود سیدھی بزرگ را اعطاء می کند. ماهاودها سفیدی مو و

چروکیدگی پوست را که در سنین سالخوردگی پدید می آید، برطرف می کند. پس بدین ترتیب فرد باید قدر آن را بداند.

۳۰- سه باندهایی که پیری و مرگ را به تعویق انداخته، نیروی حیات را افزایش و سیدمی، آنیما را اعطاء می کند می بایست با دقت تمام مخفی نگاهداشته شوند.

۳۱- این سه باندها به هشت روش گوناگون اجرا می شوند. هر روز و هر یاما (سه ساعت).

هر سه باندها خوبی ها را اعطاء کرده و بدی ها را نابود می کند. اشخاصی که تحت نظر مربی هستند، هر سه باندها را می بایست به آرامی انجام دهند.

۳۲- خِچاری عبارت است از برگرداندن زبان به حفره جمجمه و تثبیت کردن چشمها به ناحیه میان دو ابرو.

۳۳- شما باید با عِبر، تگان دادن و دوشیدن زبان، طول آن را افزوده و به ابرو برسانید. پس از آن شخص خِچاری مودرا را با موفقیت انجام خواهد داد.

(توصیه نشده. به تفسیر آیه ۶ نگاه کنید.)

تفسیر براهماناندا: عبور در ذیل شرح داده شده است. تکان دادن یعنی اینکه زبان را با انگشتان گرفته و آن را حرکت دهید. دوشیدن زبان یعنی اینکه آن را محکم گرفته و آن را بکشید همانند دوشیدن شیر از پستان گاو.

۳۴- یک چاقوی تیز بردارید، این چاقو از لحاظ تیزی می‌بایست همانند گیاهان نوک تیز باشد (مانند کاکتوس)، غشاء سفید رنگی که زبان را به سطح تحتانی دهان متصل می‌کند را به اندازه یک مو ببرید.

توصیه نشده به تفسیر آیه ۶ نگاه کنید.

۳۵- سپس محل را با ترکیب نمک و تومریک مالش دهید. سپس بعد از هفت روز، مجدداً به اندازه عرض یک مو محل فوق را ببرید. (توصیه نشده به تفسیر آیه ۶ نگاه کنید.)

۳۶- شخص باید به مدت شش ماه همه روزه تمرین نماید. پس از آن غشایی که متصل به زبان و قسمت تحتانی دهان است، جدا می‌گردد.

(توصیه نشده به تفسیر آیه ۶ نگاه کنید.)

۳۷- سپس شخص زبان را چرخانده و آن را وارد نقطه اتصال سه نادی کند: یعنی حفره‌ای که در کام دهان قرار دارد. این عمل

خِچاری مودرا نام دارد.

۳۸- یوگی که نیم ساعت در این حالت باقی می ماند و زیانش به سمت بالا چرخیده است از بیماری، پیری و مرگ رهایی می یابد.  
(مرگ در سنین پایین)

۳۹- برای شخصی که خِچاری مودرا بلد است بیماری، مرگ، خواب، گرسنگی و تشنگی یا حتی مشکلات فکری معنایی ندارد.

۴۰- شخصی که خِچاری مودرا را می داند تحت تأثیر هیچ بیماری قرار نمی گیرد. او تحت تأثیر هیچ کارمایی قرار نگرفته و زمان بر او کارگر نیست.

۴۱- این مودرا توسط سیدها، خِچاری نامیده می شود زیرا فکر و زبان برای مدتی در آکاشا باقی می مانند.  
تفسیر برهماناندا: خا یعنی آکاشا و چاری یعنی حرکت، از این رو کلمه خِچاری یعنی حرکت به سوی آکاشا.

۴۲- وقتی که شخصی از طریق خِچاری مودرا حفره انتهایی کام را مسدود می کند، مایع منی او حتی با قرارگیری در آغوش یک دختر جوان یا یک زن شهوتران نیز خارج نخواهد شد.

۴۳- حتی اگر مایع منی وارد اندام تناسلی شده باشد، یوگی با انجام یونی مودرا<sup>(۱)</sup> قادر است آن را بالا کشیده و به محل اولش بازگرداند.

تفسیر بر هماناندا: یونی مودرا نام دیگر واجرولی مودرا می باشد. از آنجایی که نام این مودراها در قسمت های بعدی کتاب نیز آمده است فکر می کنم لازم باشد که در اینجا کلمه هشدار را به کار ببرم تا مبادا خوانندگان معنای تحت الفظی آن را به کار برند. اگرچه این مودراها به عنوان ماده لازم ذکر شده اند و این مراحل از طریق روابط جنسی با زنان متحمل شده اند، با این وجود من قویاً اعتقاد دارم که این مورد با ظاهر آن در تضاد است. ماحتی برای لحظه ای هم نمی توانیم عبارات زن، روابط جنسی و مایع منی را به معنای تحت الفظی در قالب یوگی فرض کنیم. یوگی با یاما و نیاما خود را به تکامل رسانده است. علاوه بر این فقط پس از یک مرحله خاص در سامادهی واجرولی مودرا و غیره می بایست تمرین شوند. به نظر من این مراحل به برخی مراحل درونی مرتبط با پیشرفت ذهن مربوط می شوند.

۴۴- کسی که زبانش را به سمت بالا می چرخاند، آب سوما<sup>(۲)</sup> را با تمرکز ذهن می نوشد، او می داند که بدون شک در ۱۵ روز یوگا بر مرگ غلبه می کند.

(توصیه نشده به تفسیر آیه ۶ نگاه کنید)

تفسیر بر هماناندا: گفته می شود در بالای حفره کام ماه قرار دارد و شهدی که

از آن جاری است توسط خورشیدی که در نزدیکی ناف قرار دارد مصرف می‌شود  
اما یوگی جریان شهد را با مسدود کردن حفره کام دهان متوقف می‌کند.  
شهد را به منظور پیشگیری از اتلاف بدنش به کار می‌گیرد.  
سوما به معنای ماه می‌باشد.

۴۵- یوگی که جسمش را هر روز با شهد ماه پر می‌کند حتی اگر  
توسط مار تا کشا کا<sup>(۱)</sup> گزیده شود، سم این خزنده در بدن وی پخش  
نخواهد شد.  
توصیه بر هماناندا: تا کشا کا یکی از هشت مار پادشاه در پاتالا<sup>(۲)</sup>،  
بزرگترین آنها سِشا یا آنانتا می‌باشد.

۴۶- همانطور که آتش در جایی که چوب باشد از بین نمی‌رود،  
همانطور که چراغ تا زمانی که نفت در مخزن است خاموش  
نمی‌شود، حیوا یا ژیوا (روح) تا زمانی که جسم توسط انوار ماه زنده  
است در کالبد باقی می‌ماند.

۴۷- شاید شخص هر روز گوشت گاو خورده و شراب بنوشد، اما  
تصور می‌کنم وی در اصیل‌ترین و نجیب‌ترین خانواده‌ها متولد  
شود.

(معنای تحت‌اللفظی آن به کار برده نشود. به آیه بعدی مراجعه شود)

۴۸- واژه گو یعنی زبان. زبان را در حفرة کام دهان قرار دادن عبارت است از خوردن گوشت زبان (گاو یا زبان). این عمل بزرگترین معصیت‌ها را از بین می‌برد.

۴۹- وقتی که زبان وارد حفرة کام دهان می‌شود، گرمای زیادی در بدن ایجاد می‌شود. با انجام چنین عملی جریان شهد از ماه جاری می‌شود. این پدیده آماراوارونی نام دارد.

تفسیر براهماناندا: عبارت وارونی یعنی شراب. در دو بند فوق نویسندگان مکتوم و سری هندو منظور اصلی‌شان را در قالب سمبل‌های مضحک و ناپسندی پنهان و مستور کرده‌اند.

به نظر می‌رسد دلیل این که نویسنده این مطالب را در قالب کلمات مضحک به کار برده این است که خواننده با مواجه شدن با چنین سمبل‌هایی مجبور می‌شده که به وجود چیزی پی ببرد و به معنای باطنی کلمات نگاه عمیق‌تری کند. تصور غلط از چنین قوانینی، درک و فهم ناپسندی را از سمبل‌های مکتوم واقعی پدید می‌آورد و نتیجه آن بکارگیری تمرینات منفی است و در سایه تمرینات منفی امیال و شهوات حیوانی در وجود آدمی قوت می‌گیرد. مثال‌های دیگر در این رابطه عبارت است از

روابط میان کریشنا و رادها<sup>(۱)</sup> و ۱۶۰۰۰ گاوچران، ازدواج پنج برادران پانداوا با یک زن (دراپادی)<sup>(۲)</sup>، داستانهای ازدواج ریشی ها با زنان و تمامی اصطلاحات فنی تانترها.

۵۰- زبانی که قادر است شهد تولید کند (از ماه) که مرز آن شور، تند و تیز است و همچنین مایعی با طعم شبیه شیر، عسل و روغن کره تولید کند چنانچه در حفره کام دهان چنانچه به حالت فشرده باقی بماند تمامی بیماری ها را نابود می کند و پیری را از بین می برد.

این عمل او را قادر می سازد تا تمامی وداها و علوم را کسب کند همه نوع سلاحی را دفع می کند، به او جاودانگی و هشت قسم سیدهی اعطا می گردد همچنین به او قدرتی داده می شود تا عنصر اصلی سیدها را جذب کند.  
(معنای تحت الفظی به کار نرود)

تفسیر براهماناندا: شهد موادی چون نمک، فلفل، تمرهندی، شیر، عسل و روغن کره را دارا است گویی که دقیقاً همین مواد است. گوناگونی طعم ها بر حسب زمان می باشد.

۵۱- شخصی که سرش را بالا برده و با زبان حفره کام دهان را مسدود می کند، بر کندالینی (پاراشاکتی) مراقبه می کند و شهد خارج شده از ماه را که به لوتوس ۱۶ برگ واقع در حلق می ریزد را



می‌نوشد با کنترل پرانا در هنگام انجام تمرین هاتا یوگا به یوگی تبدیل می‌شود که از تمامی بیماریها خلاص است و با بدنی سالم عمری طولانی می‌کند.

۵۲- در قسمت داخلی ناحیه فوقانی مرو<sup>(۱)</sup> که سوشومنا است شهید در حفره آنها پنهان شده است. شخص با نبوغ خود که ناشی از ساتوای خالص است و راجاس و تاماس را کاملاً رعایت کرده، حقیقت وابسته به آن را کشف می‌کند (آتمن خود). از ماه شهید، جوهر جسم جریان می‌یابد بنابراین مرگ فانی است. پس شخص باید خِچارِی مودرا را تمرین نماید. اگر نتواند پس هیچ گونه کایا سیده‌ی را کسب نمی‌کند. کایا سیده‌ی عبارت است از زیبایی، خوش اندامی، قدرت و سختی بدن.

۵۳- سوشومنا، به خصوص حفره درون آن محل تلاقی پنج رود بوده و آگاهی الهی را اعطا می‌کند. قسمت خالی این حفره عاری از تأثیرات آویدیا (جهل)، حزن و اندوه و پندار بیهوده بوده، خِچارِی مودرا تکامل می‌یابد.

رودهایی را که در بالا عنوان کردیم منظور نادی‌ها می‌باشند که عبارتند از

ایدا، پینگالا، سوشومنا، گاندهارا که نشانه رودهایی چون گنگ، جامونا، ساراسواتی، نارمادا و غیره می‌باشند.

۵۴- تنها اصل تکامل، اُم می‌باشد. بهترین مودرا خِچاری است. بهترین و تنهاترین کار عدم وابستگی به کسی یا چیزی است. بهترین حالت و کیفیت روح همانا مانومانی<sup>(۱)</sup> است. تفسیر براهماناندا: همان طور که دیگران نیز گفته‌اند خِچاری بهترین مودرا است.

۵۵- وقتی که اودیانا باندها تمرین می‌کنیم پرانا در طول سوشومنا جریان می‌یابد به همین علت یوگی‌ها آن را اودیانا باندها می‌نامند.

۵۶- از آنجایی که این باندها، عنصر مهم پرانا را در سوشومنا به طور یکنواخت به پرواز در می‌آورد، اودیانا باندها نام دارد. توصیه براهماناندا: اودیانا از واژه سانسکریت 'او' 'دی' گرفته شده و به معنای پرواز کردن است.

۵۷- بالا کشیدن روده‌ها به سمت پایین ناف (به طوری که به قفسه

صدری بچسبد) اودیانا باندها نام دارد و به این ترتیب شیر، فیل  
مرگ را نابود می‌کند.

تفسیر براهماناندا: در این حالت معده بسیار کوچک به نظر رسیده و کاملاً  
فشرده می‌شود. نحوه انجام آن بدین صورت است: با یک بازدم عمیق ریه‌ها را کاملاً  
تخلیه کرده و به همراه دیافراگم به سمت بالای قفسه سینه می‌کشیم. سپس روده‌ها  
به سمت بالا کشیده شده و مملو از هوا می‌گردد.

۵۸- کسی که اودیانا باندها را مستمراً تمرین می‌کند، حتی در  
سنین سالخوردگی نیز جوان می‌شود.  
توصیه براهماناندا: این عمل باید پس از بازدم قدرتمند صورت  
گیرد.

۵۹- شخص باید روده‌ها را بالا کشیده و به زیر ناف برساند. هرنجو  
بدون شک در عرض شش ماه بر مرگ غلبه خواهد کرد.

۶۰- در میان انواع باندها، اودیانا بهترین است. وقتی که هرنجو در  
این باندها تبحر پیدا کرد، از هر قیدی رها خواهد شد.

۶۱- به کمک قوزک پا یونی را فشار داده، مقعد را منقبض کنید و  
آپانا را بالا بکشید. این عمل مولا باندها نام دارد.

۶۲- از آنجایی که با انقباض مولا دهارا، آپانا به سمت پایین جریان می‌یابد (در طول سوشومنا) بنابراین یوگی‌ها آن را مولا باندها می‌نامند.

۶۳- مقعد را با قوزک پا فشار دهید، هوا را به طور پیوسته و با فشار منقبض کنید تا نفس به سمت بالا برود.

۶۴- پرانا و آپانا، نادا و بیندو از طریق مولا باندها متحد شده و شخص در یوگا به تکامل دست می‌یابد. این موضوع کاملاً قطعی است.

تفسیر براهماناندا: پرانا و آپانا از طریق مولا باندها متحد شده و به سوشومنا می‌روند. سپس نواهای (صداها) درونی مشخص شده و پرانا و آپانا با نادا متحد شده و به سمت قلب می‌روند و به بیندو (آنوشوارا<sup>(۱)</sup>) یا نقطه آم می‌پیوندند. سپس آنها به سوی سر رهسپار می‌شوند و بدین ترتیب یوگی به تکامل دست می‌یابد. نادا عبارت است از صدای مرموز درونی که از چاکرای آنها تا شبکه خورشیدی حاصل می‌شود.

۶۵- با تمرین پیوسته مولا باندها اتحاد پرانا و آپانا حاصل می‌شود، مدفوع به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.

وقتی که شما پرانا یا ما را به همراه انواع باندها و مودرا و همگام با رژیم غذایی مناسب، انجام می‌دهید، ادرار و مدفوع بسیار محدود می‌شود. عرق بدن به میزان بسیار کمی می‌رسد. علت این امر آن است که سموم و ناخالصی‌های بدن دفع می‌گردد.

۶۶- وقتی که آپانا بالا رفته و به حلقه آتش می‌رسد، پس از آن شعله آتش بلند و سوزان می‌شود و این به خاطر وجود آپانا است.

تفسیر براهماناندا: در انسان جایگاه عنصر آتش به شکل مثلث بوده و در مرکز بدن قرار دارد. در جانوران به شکل مستطیل و در پرندگان به صورت دایره است. شعله آتش مربوط به آتش معده است.

این موضوع به طور سمبلیک بیان شده تا شما بتوانید تصویری از اعمال کندالینی در ذهن خلق کنید. آتش همان کندالینی است. وقتی که این آتش توسط باد دمیده شود شعله‌ور می‌گردد و این اتفاق زمانی می‌افتد که پرانا و آپانا متحد شوند و این اتحاد آغاز وزش باد به سوی کندالینی است. سپس آتش درخشان‌تر می‌شود.

۶۷- زمانی که آپانا و آتش به پرانا ملحق می‌شوند که طبیعتاً داغ

است، حرارت بدن به طور قابل ملاحظه‌ای افزایش یافته و قدرتمند می‌گردد.

این حرارت فیزیکی نبوده بلکه به صورت ذهنی است و شما می‌توانید تشعشعات آن را ببینید. گفته می‌شود که بدن یک یوگی واقعی حتی در سنین کهنسالی درخشان می‌شود و از چین و چروک اثری نخواهد بود.

۶۸- به محض اینکه کندالینی حرارت شدید را احساس کند، از خواب برمی‌خیزد همانند ماری که با اصابت چوبدستی از خواب بیدار شده و هشیار می‌گردد.

بیداری کندالینی نیز به صورت سمبلیک است. مسلماً هیچ ماری در کار نیست. انرژی که به صورت ساکن و ایستا است به انرژی پویا و روان تبدیل می‌شود.

۶۹- سپس به داخل حفره‌اش می‌رود یعنی قسمت داخلی سوشومنا. پس یوگی‌ها بایستی مولا باندها را با تمرکز تمرین کنند. تمرکز یعنی اینکه هنگام تکرار مانترا تنفس را به طور عمیق از پایین انجام داده و بالا آمدن کندالینی را احساس کنید.

۷۰- چانه را به سینه چسبانده و فشار دهید با این کار حلق منقبض می‌شود. این عمل جالاندها را باندها نام داشته و باعث نابودی،

پیری و مرگ می‌گردد.

۷۱- از آن جهت به این عمل جالاندها را باندها گفته می‌شود که نادی‌ها را مسدود کرده و از جریان شهد حاصله از کام دهان به سمت پایین جلوگیری می‌کند. این باندها دردها و امراض موجود در حلق و گلو را از بین می‌برد.

۷۲- زمانی که جالاندها را باندها صورت گرفته و گلو منقبض می‌گردد حتی قطره‌ای از شهد به داخل آتش معده نمی‌افتد و نفس به راه خطا یعنی فضای میان نادی‌ها نمی‌رود.

۷۳- با مسدود کردن گلو دو نادی به حالت بن‌بست در می‌آیند. چاکرای میانی (وشیودها)<sup>(۱)</sup> در حلق واقع شده است. این عمل باعث مسدود شدن شانزده آدها را<sup>(۲)</sup> یا همان مراکز حیاتی می‌گردد.

تفسیر براهماناندا: شانزده آدها را عبارتند از: پنجه‌های پا، قوزک‌ها، زانو‌ها، ران‌ها، پرینیوم (اطراف مقعد)، اندام تناسلی، ناف، قلب، گلو، کام دهان، بینی، میان دو ابرو، وسط پیشانی، جمجمه و براهمارندها که عبارت است از دهانه بالایی سوشومنا نادی که در جمجمه قرار دارد.

۷۴- مقعد را منقبض کرده، اودیاناباندها را اجرا کنید. ایدها و پینگالا را کاملاً ببندید (از طریق جالاندها را باندها)، این عمل باعث می شود که نفس در مسیر فوقانی یعنی سوشومنا جریان یابد.

۷۵- با این تفصیل معلوم می شود که دم (نفس) جذب می شود (در سوشومنا بی حرکت باقی می ماند). پس از آن هیچ گونه بیماری، پیری یا مرگ عارض نخواهد شد.

۷۶- یوگی ها به خوبی می دانند که این سه باندها بی نظیر توسط سیدهای بزرگ (ماتسیندرا، واشیستا و دیگران) تمرین می شده است. این سه باندها سیدهی هایی را که در رساله هاتا یوگا آمده به آدمی اعطاء می کند.

۷۷- هر ذره نکتاری (سایتراوی<sup>(۱)</sup>) که از ماه جریان می یابد اگر توسط خورشید بلعیده شود، جسم انسان پیر می شود.

تفسیر براهماناندا: همان طور که ماه در کام دهان واقع شده و شهد را به بیرون و پایین تراوش می کند، به همان ترتیب خورشید در نزدیکی ناف واقع شده و شهد ماه را می بلعد.



بر اساس سیستم یوگا، علت پیری انسان همانا بلعیده شدن انرژی بیرون آمده از مراکز بالا، توسط خورشید است.

همانند آبی که بر روی آتش ریخته شود. با مصرف روزانه این انرژی سرانجام جسم پیر می‌شود. اما با متوقف کردن این جریان در یک زمان و در نتیجه بلعیده نشدن انرژی توسط خورشید می‌توان روند پیری را برعکس نمود. راهی برای این که بتوانم از قالب علمی این موضوع را توضیح بدهم وجود ندارد، چرا که ما در مورد انرژی فیزیکی صحبت نمی‌کنیم، بلکه موضوع مورد بحث ما امواج کیهانی یا روانی است. خورشیدی را که در بالا به عنوان مصرف کننده نام بردیم همان مرکز آتشی است که در ناف واقع شده. با تمرین و *ویپاریتا کارانی* می‌توانیم جریان انرژی را متوقف کنیم. روش این تمرین در زیر آمده است.

۷۸- فرآیند بسیار بی‌نظیری وجود دارد که طی آن خورشید اغوا می‌شود. به طوری که دیگر خورشید قادر به بلعیدن انرژی نیست.

این روش را بایستی مستقیماً از گورو (مربی) آموخت. مطالعه نظری *شاستراها* (متون قدیمی) هیچ کمکی برای روشن شدن موضوع نمی‌کنند.

یک هشدار، آن چه که در زیر بیان شده تنها یک فرآیند فیزیکی نیست، بلکه حرکت انرژی ذهنی (*پرانا* و *آپانا*) است. همچنین خورشید و ماه که در بالا گفتیم هیچ کدام فیزیکی نبوده بلکه هر دو پدیده‌های ذهنی می‌باشند. کلمات و عبارات قادر به توضیح نیستند پس ما باید این فرآیند را از یک گورو بیاموزیم.

۷۹- وپاریتا کارانی عبارت است از این که جای ماه و خورشید تعویض شود. در حالت عادی جای خورشید در زیر ناف و جای ماه در کام دهان است اما با تکنیک وپاریتا کارانی جای هر دو عوض می شود. این تکنیک را باید از گورو یاد گرفت.

۸۰- اگر شخصی این تمرین (وپاریتا کارانی) را همه روزه انجام دهد آتش معده افزایش خواهد یافت. بنابراین هرنجو همیشه آمادگی لازم را برای حجم زیادی از غذا دارد. البته منظور از غذا مواد مغذی است نه هر نوع غذایی.

۸۱- اگر شخص در رژیم غذاییش کوتاهی کند، آتش، جسم شخص را از پای در می آورد.

این عبارت بدان معناست که شما هنگام اجرای تمرین شدید، نباید روزه بگیرید.

در روز اول شخص باید اندک زمانی روی سرش بایستد، در این حالت پاشنه ها در هوا هستند. این حرکت وپاریتا کارانی نام دارد.

تفسیر براهماناندا: تمرین فوق به شرح زیر است. پشت سر و شانه ها را روی زمین گذاشته و بدن را بالا بکشید. کمر را با دستها نگاهدارید. در صورت نیاز می توانید آرنج ها را روی زمین بگذارید.

این حرکت با آساناهای استقرار شانه تفاوت دارد. در آسانای استقرار شانه

فشار بر روی چاکرای ویشودهی (ویشودها) و همچنین غدد تیروئید اعمال می‌شود. در حالی که در وپاریتا کارانی از فشار در چنین محل‌هایی خبری نیست و انرژی پرانیک جریان می‌یابد.

۸۲- زمان وپاریتا کارانی را باید به تدریج و به طور روزانه بیافزایید. پس از شش ماه چین و چروک و سفیدی موها برطرف خواهد شد. هرکسی که این تمرین را به مدت سه ساعت در روز به عنوان یاما انجام دهد، بر مرگ غلبه خواهد کرد.

۸۳- شخصی که زندگی عادی دارد و یاما و نیاما را در زندگیش اجرا نمی‌کند چنانچه واجرولی مودرا را انجام دهد، به انواع مختلفی از سیدهی دست خواهد یافت.

توجه: بندهای ۸۴ تا ۱۰۳ توسط مترجم هندی این کتاب از قلم افتاده است. این بندها به تشریح واجرولی، ساهاجولی و آمارولی مودرا پرداخته است و در ساتویک سادها‌نا اجرا نمی‌شوند.

۱۰۴- حالا شاکتی چالانی کریا را شرح می‌دهم. کوتیلانگی<sup>(۱)</sup>.  
کندالینی بوجانگی<sup>(۲)</sup> (بھوجانگی) شاکتی ایشواری

و آروندهاتی<sup>(۵)</sup> از دیگر عناوین این شاکتی هستند.

۱۰۵- همان طور که یک شخص سعی می‌کند دربی را با کلید باز کند، یوگی نیز توسط کندالینی سعی دارد درب موکشا را باز کند.

۱۰۶- پارامشوآری (الهه بزرگ) خوابیده و دهانش را می‌بندد تا به براهماناندا یعنی جایی که هیچ درد و ناکامی وجود ندارد، برود.

۱۰۷- کندالینی بالای کاندا<sup>(۴)</sup> آرمیده است. (محل نزدیک ناف جایی که نادی‌ها در آنجا متحد و جدا می‌شوند). این تمرین به یوگی موکتی داده و افراد کوتاه‌فکر و نادان را به اسارت می‌کشد.

زمانی که کندالینی در حالت سکون و خفته به سر می‌برد، سطح ارتعاش پایین است و شخص فقط شهوت و زندگی جنسی را درک می‌کند. اما وقتی که کندالینی بیدار می‌شود آزادی را به شخص اعطاء می‌کند. شخصی که کندالینی را بفهمد، یوگا را می‌فهمد. این شخص شاکتی را که از نظر همه ما پنهان است، درک کرده و می‌شناسد.

۱۰۸- کندالینی همانند ماری که به دور خود پیچیده، تشریح شده

است. شخصی که شاکتی را به حرکت (از مولادهارا به سمت بالا) در می‌آورد بدون شک، به آزادی دست یافته است.

۱۰۹- بین گنگ و جامونا، بیوه زن جوانی نشسته است که حس همدردی و بخشش را می‌دهد. یوگی باید با قدرت او را تصاحب کرده و آن را به سمت جایگاه برتر ویشنو هدایت کند. اگر شما یوگی هستید باید قادر باشید تا این موارد را به درستی تعبیر کنید. به بند بعدی توجه کنید.

۱۱۰- ایدا متعلق به گنگ و پینگالا متعلق به جامونا است. بین ایدا و پینگالا بیوه جوانی قرار گرفته که کندالینی نام دارد.

چرا در اینجا کندالینی شاکتی بیوه نام دارد؟ برای این که با شیوا همراه نیست. شیوا در ساهاسرا قرار دارد بنابراین کندالینی شاکتی یک بیوه تنها است. این قضیه در زبان ساده است اما برای غریبان درک این موضوع بسیار مشکل است.

۱۱۱- شما با گرفتن دم مار، حیوان خفته (کندالینی) را بیدار نمایید. با این کار شاکتی خواب را رها کرده و با قدرت به سمت بالا حرکت می‌کند.

چطور باید دم مار را گرفت؟ با انجام انواع باندها و مودرا.

۱۱۲- استنشاق از طریق خورشید (پینگالا)، شما باید بر حسب

قوانین و قاعده دم را حبس کنید.

این جمله اشاره به تنفس از طریق سوراخ‌های بینی (به طور متناوب) سوریابدها<sup>(۱)</sup> و دیگر طرق پرانا یا ما دارد. سپس یوگی باید این شاکتی را با مهارت تمام در دو نوبت صبح و عصر هنگام هوای گرم و میش به مدت یک ساعت و نیم انجام دهد. شما باید به مدت یک ساعت و نیم دم را تکان دهید. تفسیر براهماناندا: در هنگام اجرای این دوره کومبهاکا کاملاً عجیب بوده و فقط باید از گورو آموخته شود.

۱۱۳-کاندا در پنج سانتیمتری بالای مقعد واقع شده و وسعت آن از هر طرف به هشت سانتیمتر می‌رسد.

این محدوده تخمینی بوده و محلی است که تمامی شبکه‌ها در مولادهارا به هم می‌پیوندند. این منطقه محلی است که انرژی آن ساکن و خفته است. این محل دایره‌ای شکل توصیف شده است و با یک نسج سفید و نرم پوشانده شده است.

از آن جهت سفید و نرم است که در ستون فقرات ماده سفید رنگ وجود دارد. این موضوع هزاران سال پیش نوشته شده است.

تفسیر براهماناندا: پنج سانتیمتر بالای مقعد و پنج سانتیمتر پایین آلت تناسلی مرکز بدن است، *کاندا* در بیست و دو سانتیمتری مرکز بدن قرار دارد. این محل همانند تخم مرغ با غشاء سفید رنگی پوشانده شده است. در حیوانات و پرندگان این محل در مرکز معده قرار دارد. این امر بدان جهت است که ستون فقرات این موجودات بکلی متفاوت از انسان است.

از چشمه *کاندا*، ۷۲۰۰۰ نادی بیرون می آید.

همانند باطری که از آن به مناطق زیادی سیم کشیده شود. به همین دلیل است که اگر نادیها به درستی توسط *باندها* و *پرانایاما* و غیره... پاکیزه و خالص نشوند، *پرانایاما* به نادیهای نادرست و غلط راه یافته و مشکلات روانی را برای انسان پدید می آورند.

۱۱۴- در وضعیت *واجراسانا* نشسته، پاها را از نزدیکی ناحیه قوزک گرفته و آنها را به آرامی به *کاندا* بزنید.

این واقعیتی است که ما آن را *سیدهاسانا* می نامیم، برخی از مربیان آن را *واجراسانا* می نامند. این تفاوت از آن جهت است که معنای تحت الفظی *واجراسانا*، آسانای انرژی می شود. پس با این حساب این تکنیک را در مورد هر آسانایی که به منظور بالا بردن انرژی مورد استفاده قرار می گیرد، می توان به کار برد. *واجرا* سلاح رعدآسا/یندرا است.

۱۱۵- برای اجرا کردن وضعیت *واجراسانا* *سیدهاسانا*، یوگی

باید کاری کند که کندالینی به حرکت در آید. وی باید

بهاستریکا کومبها کا را انجام دهد. بدین ترتیب به زودی کندالینی را بیدار خواهد کرد.  
این حالت شا کتی چالانی نام دارد.

۱۱۶- سپس او باید خورشید را منقبض کند (که در نزدیکی ناف است) و پس از آن کندالینی را حرکت دهد.

**انقباض ناف یعنی چه؟ یعنی انجام اودیاناناباندها.**

این یک تمرین پیشرفته و فوق العاده‌ای است که پس از سالها تمرین حاصل می‌شود. جهت تعمق زیاد در این موضوع، اودیاناناباندها خیلی هم ضروری نیست. توجه داشته باشید که اگر این تمرین در اوایل انجام شود هیچ نتیجه‌ای را به همراه نخواهد داشت و علت آن به خاطر وجود موانع و ناخالصی در سوشومنا است. حتی اگر شخص در آستانه مرگ قرار گیرد، هیچ لزومی برای ترس وجود ندارد.

تفسیر براهماناندا: یوگی با انقباض معده، خورشید را منقبض می‌کند. زمانی که انرژی در سوشومنا است، برای او مرگی در کار نخواهد بود.

۱۱۷- اگر به مدت یک ساعت و نیم، بدون ترس کندالینی را حرکت دهید در مجرای سوشومنا، کمی بالا کشیده خواهد شد.  
امواج انرژی کم کم شروع به بالا رفتن می‌کنند.



۱۱۸- در این فرآیند، کندالینی مجرای باز سوشومنا را ترک کرده و پراتنا به طور طبیعی در سرتاسر آن حرکت می‌کند.

۱۱۹- پس یوگی باید هر روز آروندهاتی (کندالینی) را که در آرامش خوابیده است، حرکت دهد. با حرکت دادن آن، یوگی از شر هر نوع بیماری رها می‌گردد.

۱۲۰- یوگی که شاکتی را به حرکت وا می‌دارد صاحب انواع سیده‌می خواهد شد. صحبت در مورد آن چه سودی دارد؟ او با خوشحالی تمام بر زمان (مرگ) غالب خواهد شد. تنها صحبت کردن در مورد آن کافی نیست، بلکه باید عملاً تمرین شود.

۱۲۱- فقط یوگی، زندگی براهماچاری (تجرد) را در پیش می‌گیرد. فقط با تمرین زیاد و مکرر این کیفیت به وجود می‌آید.

با رعایت رژیم غذایی مناسب و معتدل در عرض چهل روز در تکامل کندالینی متبحر خواهید شد.

این عمل فقط در صورتی امکان‌پذیر است که شما ناخالصی‌هایتان را در تناسخات گذشته از بین برده باشید. سپس کمی تمرین و گرفتن مانترای اوم از گورو، می‌تواند برای اتفاق افتادن موضوع (تکامل کندالینی) کافی باشد.

اما چنانچه موفقیت حاصل نشد، شما فقط باید تمرین ساده‌ها را انجام دهید تا در زندگی بعدی یا زندگی دهم از حالا، موفقیت کسب کنید. گاهی کارهای قدیمی شما باعث به وجود آمدن انواع درگیری و مشکلات از قبیل بیماری و غیره... می‌شود. گاهی اوقات کارما به آرامی مستهلک می‌شود (می‌سوزد). وقتی که شما تمرین ساده‌ها را مشتاقانه آغاز می‌کنید، پس از آن برخی اتفاقات و مسایل به طور شدید برایتان پیش می‌آید. شاید فکر کنید که دچار اشتباه شده‌اید، اما در واقع کارمای تان را به سرعت و در مدت زمان کوتاه در حال سوزاندن هستید. هرگاه که گوشه عزلت (انزوا) اختیار می‌کنم، بیشتر کارماهای من مستهلک می‌گردند. کارماهای من از طریق سرمازدگی، آسیب دیدن زانویم و دیگر چیزها مستهلک شدند.

۱۲۲- برای به جریان انداختن کندالینی، شخص باید به طور پیوسته بهاستریکا کومبهاکا را تمرین کند. شخصی که در انجام یاما و این تمرین متبحر گشته، هرگز از مرگ هراسی نخواهد داشت.

۱۲۳- برای پاکیزه کردن ۷۲۰۰۰ نادی، بجز تمرین کندالینی چه تمرینات دیگری وجود دارد؟

۱۲۴- نادی میانی (سوشومنا) با انجام آساناها، پرانا یا ماها و مودراها خالص می‌شود.

۱۲۵- شخصی که با تمرکز فکر کامل، کندالینی را بدون سستی و تنبلی انجام می‌دهد، از طریق شامبهاوی یا دیگر مودراها به سیده‌هی‌های گوناگونی دست می‌یابد.

۱۲۶- بدون راجایوگا هیچ چیزی در پریتوی<sup>(۱)</sup> (زمین) وجود ندارد. هیچ شبی بدون راجایوگا وجود ندارد. بدون راجایوگا گونه‌های مختلف مودراها هیچ کاربردی ندارند.

تفسیر براهماناندا: در اینجا پریتوی نشانه ثبات و استحکام آساناها است. شب نشانه کومبهاکا است که در آن هر چیزی در آرامش و سکون به سر می‌برد.

۱۲۷- عمل تنفس در تمامی مراحل با تمرکز فکر بر روی موضوع، انجام می‌شود. مرد دانا هیچ وقت نباید هنگام تمرین اجازه پریشانی به ذهن خویش بدهد.

۱۲۸- بدین ترتیب در حدود ۱۰ مودرا توسط آدھیناٹ (گردشیا) تشریح شده است. به کمک هر یک از این مودراها شخص به کنترل نفس دست یافته و در پی آن سیده‌هی‌های عظیمی را کسب می‌کند.

۱۲۹- شخصی که اسرار مودراها را از گورو به گورو دیگر انتقال می‌دهد یک گورو واقعی بوده و می‌توان این شخص را یک ایشوارا در قالب انسان نامید.

۱۳۰- فردی که با دقت تمام تعالیم گورو و مودراها را با ظرافت تمام انجام می‌دهد سیدهی‌هایی چون آنیما و غیره را کسب کرده و همچنین در هنر مغلوب کردن مرگ متبحر می‌شود.

## بخش چهارم

### ۱- سلام بر شیوای آموزگار (گورو)

ما همیشه بر گورو سلام می‌گوییم. سر منشاء تمامی یوگاها شیوا است. شیوا، خالق نادا، بیندو و کالا است. نادا یعنی صوت یا امواج انرژی. بیندو یعنی نقطه، در اینجا نقطه به معنای مرکز یا هسته به کار رفته است. کالا یعنی موج برتر، کالا با کیفیت بی‌زمانی، بی‌مکانی (بی‌فضایی) به پایان می‌رسد. نادا و بیندو شبیه شیوا و شاکتی هستند. بیندو شبیه به هستهٔ یک اتم است، نادا همانند الکترونی‌هایی است که بر دور هسته در حال گردشند و انرژی همان کالا است. وقتی که طول موج نادا و بیندو تغییر می‌کند انرژی که عبارت است از موج خالص حاصل می‌شود. خداوندگار شیوا هر چیزی از جمله نادا (صوت انرژی)، بیندو (نیروی ساکن) و کالا (انرژی برتر) را نازل کرد.

شخصی که خود را وقف کسب موارد فوق می‌کند به کیفیت ضدزنگ (عاری از مایا)<sup>(۱)</sup> دست می‌یابد.

تفسیر براهماناندا: این بخش تماماً به تشریح راجایوگا پرداخته است. نادا صورت مرموزی است که شباهت به صدای ممتد یک ناقوس دارد<sup>(۲)</sup>، این حالت توسط نیم دایرهٔ آوم نشان داده می‌شود. بیندو عبارت است از صدای "م" آتوشوارا

۱- توهم Maya

۲- خوانندگان چنانچه دقت کنند مترجه می‌شوند صدایی که ناشی از برخورد ناقوس ایجاد می‌شود به صورت ممتد ادامه دارد و هیچ‌گاه از بین نمی‌رود بلکه از شدت آن کاسته می‌شود.

در پراناوا. کالاکیفیت ویژه نادا است.

۲- حال مجبوریم فرآیند فوق العاده سامادهی را که بی نظیر است شرح دهیم:  
 الف) سامادهی مرگ را نابود می کند. ب) انسان را به سوی سعادت ابدی رهنمون می کند. ه) انسان را به والاترین سعادت که در برهمن وجود دارد می رساند.  
 در (راجا) یوگا هشت مرحله وجود دارد که عبارتند از آسانا، پرانایاما، دهارانا، دیانا و غیره... و در آخر انسان به سامادهی می رسد. طبق متون کهن هاتا یوگا این هشت مرحله فقط باعث پیشرفت انسان در پرانایاما می شوند. به این معنا که، وقتی پرانا برای مدت زمان خاصی در سوشومنا باقی می ماند، پراتی هارا نامیده می شود. وقتی پرانا مدت زمان بیشتری در سوشومنا باقی می ماند دهارانا (تمرکز) نامیده می شود، وقتی مدت زمان افزایش می یابد دیانا (مدی تیشن) نام دارد و وقتی که زمان طولانی می شود سامادهی اطلاق می گردد. گفته می شود که سامادهی باعث از بین رفتن مرگ می گردد چرا که در این مرحله انسان در می یابد که دیگر جسم نیست بلکه به خود ابدی تبدیل می شود. هدف ما رسیدن به آناندا یا سعادت است. والاترین سعادت که در برهمن وجود دارد سات - چیت - آناندا (هستی - آگاهی - سعادت) یا خدا نام دارد. درست همانند یک قطره آب وقتی که با آب اقیانوس ترکیب می شود جزئی از اقیانوس می گردد انسان نیز در این مرحله با خداوند یکی می شود.

توصیه براهماناندا: الف) منظور از نابودی مرگ این است که یوگی قادر می شود به اراده خویش به حیات خود پایان دهد. ب) سعادت جیوان موکتا وقتی حاصل می شود که نفس، ذهن و واسانا (زمینه های کارمیک) نابود شده باشد. ه) این

قسمت ودهاموکتی نام دارد. هنگامی که پرارابدا<sup>(۱)</sup> کارما مستلک می‌شود، اتحاد همیشگی بین جیوا و پارابرهمن برقرار می‌شود.

۳ و ۴- راجایوگا، سامادهی، اونمانی، مانومانی، ابدیت، تمرکز، شونیاشونیا (تهی و غیر تهی)، پاراما پادا (کیفیت برتر)، آماناسکا (عملکرد معلق شده ذهن)، آدوایتا (یک جنبه‌ای)، نیرالامبا (بدون حمایت)، نیرانجانا (خالص)، جیوانموکتی (مرحله رهایی از قید و بند)، ساهاجاواستا (مرحله طبیعی) و توری<sup>(۲)</sup> - تمامی موارد فوق به یک معنا می‌باشند.

سامادهی دارای نامهای گوناگونی است و نامهای آن از قرار زیر است.

راجایوگا در زمانی که ذهن ثابت بوده و دارای هیچ گونه امواجی نیست.

سامادهی زمانی است که ذهن هیچ گونه فعالیتی انجام نمی‌دهد و شما خودتان (آتمن) را به وضوح می‌بینید، یا زمانی که وحدت با برهمن حاصل می‌شود. اونمانی، هاتایوگا سامادهی است، این عبارت به وضعیتی اطلاق می‌شود که پرانا و آپانا متحد و یکی شده و به چاکراهای بالاتر می‌روند. معنای تحت‌اللفظی مانومانی عبارت است از "آن چیزی که به مغز لذت می‌دهد" و تنها چیزی که لذت به ارمغان می‌آورد خود (نفس)، آتمن است. ابدیت به برتری جسم اطلاق می‌شود به طوری که شما با برهمن شناخته شوید. تمرکز روی آتمن است: "من آن برهمن هستم". شونیاشونیا به معنای تهی و غیرتهی می‌باشد چرا که در آن مرحله زمان، مکان یا سبب (نسبت میان علت و معلول) وجود ندارد، اما با این وجود شخص آگاهی و هشیاری خالص،

شادی و سعادت را احساس می‌کند.

پاراما پادا یعنی بالاترین مرحله. آماناسکا از ماناس که به معنای ذهن است می‌آید و آ منفی کننده است. زمانی که ذهن وجود ندارد، زمان، مکان یا سببی وجود ندارد.

آدوایتا، حالت غیر دوتائی (non-dual) است همچنین آن را آسام پراجنا تا سامادهی می‌نامند. نیرالامبا: در این حالت آتمن یا برهمن حمایتی ندارد، در هر جایی است و هر چیزی را حمایت می‌کند. نیرانجانا: آگاهی خالص. جیوانموکتی: حالت آزاد شده. ساهاجاواستا عبارت است از حالت طبیعی: سات - چیت - آناندا. توری عبارت است از حالت آگاهی برتر. تمامی این عبارات به یک چیز اشاره دارند.

۵- همانند ذره‌ای از نمک که با افتادن در آب در آن تجزیه شده و با آن یکی می‌شود. اتحاد بین ذهن و آتمن، سامادهی است. در اینجا تعریف دیگری از سامادهی ارایه می‌کنیم. وقتی که نمک به درون آب ریخته می‌شود، نمک با آب یکی می‌شود. به همین طریق ذهن و روح با هم متحد می‌شوند به طوری که فقط یگانگی وجود دارد یا همان سامادهی.

۶- وقتی که پرانا و ماناس از میان می‌روند (جذب می‌شوند)، ابتدا حالت هارمونی و پس از آن حالت طغیان به وجود می‌آید که سامادهی نام دارد. آن پرانایی که دم و بازدم را به وجود می‌آورد و آن آپانایی که به اندامهای جنسی می‌رود و آن آپانایی که اندیشه‌ها را خلق می‌کند، متوقف می‌شوند سپس



حالتی که در خودتان باقی می ماند: "من هستم". این نیز سامادهی نام دارد.

۷- حالت آرامش بر اثر اتحاد جیواتمن و پاراماتمن و از بین رفتن تمامی اندیشه ها ایجاد می شود.

جیواتمن روح شخص است. جیواتمن با برهمن برتر یا پاراماتمن یا خدا متحد می شود. وقتی که این اتحاد رخ می دهد، پس از آن ما می توانیم بگوییم که "من و پدرم یکی هستیم". من یک شخص است، پدر برتر است. این اتحاد سامادهی نام دارد.

۸- آن کسی که عظمت راجا یوگا را می فهمد جنانا، موکتی، سیتی و سیدهی را از طریق لطف و نیکی گورو کسب می کند.

تفسیر براهماناندا: جنانا عبارت است از ادراک مستقیم آتمن شخص به عنوان پارابرهمن، موکتی عبارت است از ودها موکتی، سیتی عبارت جیوان موکتی و سیدهی ها عبارتند از آنیما و غیره....

هنگامی که راجا یوگی ها به کنترل کامل ذهن نایل می شوند، به حالت ابدی (فنانا پذیر) می رسند.

۹- بدون عنایت گورو و بدون بی تفاوتی نسبت به لذاذذ دنیوی، شناخت واقعی حقیقت و حالت سامادهی غیر ممکن است.

جهت عنایت و لطف گورو، شخص باید از خودگذشتگی داشته باشد. بدون از خودگذشتگی، تلاشهای شخصی شما در رابطه با پرانا یا ما و غیره موفقیتهای را به

همراه نخواهد داشت و این به خاطر وجود موانع بی شمار است.

پس بنابراین لطف و عنایت پروردگار و گورو بسیار ضروری است. بی تفاوتی نسبت به لذا یز دنیوی عبارت است از *وایراگیا* (بی تعصبی، خونسردی) این دنیا چیزی نیست جز یک سراب و از آنجایی که خوشبختی واقعی وجود ندارد، پس شما به دنبال یافتن سعادت ابدی هستید که مطابق شما باشد. تا زمانی که شما آن بی تعصبی و خونسردی را دارید، شما قادر نخواهید بود با تمام جدیت و کوشش تمرینات یوگا را انجام دهید، به طوری که سرانجام *وایراگیا*ی شما از هم پاشیده خواهد شد و بر اثر این پاشیدگی شما به عادات قدیمی خود از قبیل اعتیاد به دود، الکل و غیره باز خواهید گشت. بنابراین شما باید به طور واقعی درک کنید که تمامی نوشیدنیهای الکلی و تمامی انواع دخانیات باعث ایجاد درد و بیماری در شما شده و باید از آنها فرار کنید. اگر شما درک کنید که مجبور خواهید شد بارها و بارها در جسم جدید حلول کرده و به جهان خاکی بیایید و تجربه های قبلی را تکرار کنید، آن وقت خواهید خواست که شرایطی پدید آید تا از این چرخه (تناسخ) خارج شوید. پس از آن شما باید با جدیت تمام یوگا را در پیش گرفته و انرژی انجام این راکسب خواهید کرد.

۱۰- هنگامی که کندالینی بر اثر آساناهای گوناگون، کومبهاکا و مودراها

بیدار می شود، *پرانا* در *شونیا* (براهماراندرا) جذب می شود.

شما از طریق انجام آسانا، *پرانا* را تنظیم می کنید. آساناها، *پرانا* را از یک محل به محل دیگر منحرف می کنند، سطح ارتعاش یا شارژ را در محل های خاص کاهش یا افزایش می دهند. آساناهایی که باعث اعمال فشار بر روی شبکه خورشیدی

می‌شوند سطح ارتعاش را افزایش می‌دهند.

ناحیه لومبار (واقع در ناحیه تحتانی کمر) مکانی است که کندالینی شاکتی در آن قرار دارد. وقتی که ما مهره‌های کمری را شل (رها) می‌کنیم به طوری که دیسکها به مدت کوتاهی از حالت فشرده خارج شوند، با این عمل فشار اعمال شده بر عصبهای کالبد جسمی را کاهش می‌دهیم و این اقدام خود به نوبه بر سلسله اعصاب کالبد کیهانی تأثیر می‌گذارد.

آساناها، صرفاً یک تمرین جسمانی نیستند. هدف تمامی آساناها کاهش انرژی مسدود شده است. همراه با انجام پرانا یا ما، باندها و مودراها ما سعی داریم که کندالینی را بیدار کنیم، وقتی که پرانا به سوشومنا می‌رود این حالت شونیا یا خلاء نام دارد. این یک خلاء فیزیکی نیست بلکه منظور نبودن آگاهی زمانی یا مکانی است.

۱۱- یوگی، کندالینی شاکتی را بیدار کرده و از تمامی وابستگی‌های کارما رها می‌گردد و طبیعتاً به حالت سامادهی نایل می‌شود.

تفسیر براهماناندا: با انجام آساناها، تمامی اعمال جسمانی به پایان نزدیک می‌شود و اعمال به پرانا و اندامهای حسی محدود می‌گردند.

با انجام پراتی هارا، دیانا و سام پراجنیا تا سامادهی، فعالیت‌های ذهنی متوقف می‌شوند و اعمال ما به بودهی محدود می‌گردند.

با انجام طولانی مدت وایراگیا و تمرین زیاد سام پراجنیا تا سامادهی، اعمال بودهی واگذار شده و یوگی به حالت اصلی غیرقابل تغییر خود نایل می‌شود. هدف اعمال زور بر چیزی نیست، این یک فرآیند طبیعی است.

شما از آب دادن به گیاه سرانجام به گلها و میوه های آن می رسید.

به همین ترتیب شما از آساناها، پرانا یا ما، جاپا و غیره ... تمرینات منظم و افزایش اندک اندک آن به طور خودکار باعث بیداری کندالینی می شود. هیچ روش ساده یا سریعی در این رابطه وجود ندارد، هر شخصی مجبور است که منوال تدریجی خود را پیدا کند. هر رودی دارای سطح مخصوص به خودی می باشد که در صورت بالا آمدن باعث طغیان خواهد شد، در صورت شدت کم، قبل از آن که به اقیانوس منتهی شود خشک خواهد شد.

شما نیز به همین ترتیب می بایست به طور منظم تمرین کرده و از شتاب و عجله در ابتدای راه خودداری کنید. سعی کنید که راه میانه را پیدا کرده، سرانجام به آن مرحله دست خواهید یافت.

۱۲- وقتی که پرانا به سمت سوشومنا حرکت می کند و ذهن در شونیا (تهی) جذب می شود، یوگی خردمند کارمارا از بین می برد.

تفسیر براهماناندا: "تهی" به این معناست که برهمن تحت تأثیر زمان، مکان یا ماده قرار نمی گیرد.

۱۳- سلام بر شما ای آماراها (جاویدانها) که بر زمان و مکان غلبه کردید.

تفسیر براهماناندا: در اینجا او سیدهاها را مورد خطاب قرار داده است.

سوآت ماراما، آن دسته از یوگی هایی را که با آوردن کندالینی به سوشومنا توانسته اند بر زمان غلبه کنند، آمارا یعنی ابدی می نامند. شما همگی ابدی هستید، اما لازم است دانش را به دست آورید که شما را به زمان، مکان، سبب، تولد، مرگ و

تغییر محدود نکند.

این دعای خیر مؤلف است، نه برای جسم بلکه برای خود برتر، حالا متوجه شدید.

۱۴- وقتی که ذهن به حالت تعادل (یا زمانی که به آتمن ملحق می‌شود) رسیده و پرانا در سراسر سوشومنا حرکت می‌کند، شخص آمارولی، واجرولی و ساهاجولی را به دست می‌آورد. تفسیر براهماناندا: این بند نشان می‌دهد که این مراحل جسمانی نیستند. بلافاصله مودراها و باندهای گوناگون به طور خودکار می‌آیند.

۱۵- چطور شخص با وجود زنده بودن پرانا‌یش و نمردن ذهنش می‌تواند جنانا را به دست آورد؟

جنانا دانش آتمن (نفس، یا خدا) است. شما نمی‌توانید درک نفس یا درک خدا را بدون آوردن پرانا به سوشومنا به دست آورید.

صرفاً با فعال بودن ایدا و پینگالا رسیدن به چنین حالتی غیرممکن است. متوقف نمودن ایدا و پینگالا و رساندن پرانا به سوشومنا هدف تمامی شاخه‌های یوگا است. بدون یوگا شما فقط دانش پیرامون جسم را دارید و فقط جسم را شناسایی می‌کنید. منظور نویسنده از زنده بودن پرانا این است. این حالت آجنانا (بی‌اطلاعی)، "من جسم هستم" نادانی است، "من آتمن هستم" علم و آگاهی است. آن کسی که پرانا و ذهن را از بین می‌برد (در هم جذب می‌کند) موکشا را کسب می‌کند و نه چیز دیگر.

وقتی که پرانا و آپانا از سمت چپ و راست فرا خوانده شده و وارد سوشومنا می شود، ذهن از بین می رود. این یعنی این که، ذهن در قالب حواس معمولی زیاد فعالیت نمی کند. طبق هاتا یوگا، موکشا توسط کسانی به دست می آید که قادر به تمرین فوق باشند.

۱۶- یوگی پس از دانستن اسرار یافتن راه به سوشومنا و فرستادن نفس به داخل آن می بایست خود را در یک مکان آرام نشاند و مانع از راه یافتن پرانا به براهماراندرا شود.

تفسیر براهماناندا: "مکان آرام" در بخش یک توضیح داده شده است.

۱۷- گفته شده که خورشید و ماه باعث به وجود آمدن روز و شب می شود. گفته شده که سوشومنا را زمان می بلعد. این یک راز است.

تفسیر براهماناندا: پرانا حدود یک ساعت در ایدا (ماه) و سپس یک ساعت در پینگالا (خورشید) حرکت می کند. پس دو ساعت در شبانه روز. روز عادی شامل دو روز این چنین است. زمانی که پرانا و ایدا، پینگالا را ترک کرده و در سوشومنا باقی می ماند، دیگر زمان وجود ندارد. گفته می شود که سوشومنا زمان را می بلعد. یوگی پیشاپیش زمان مرگ خود را می داند، بنابراین پرانای خود را به براهماراندرا برده و زمان مرگ را به جنگ می طلبد.

۱۸- ۷۲۰۰۰ نادی در کالبد جسمانی وجود دارد. سوشومنا نادی وسط است، این نادی شامل شامبهاوی شاکتی است. شامبهاوی شاکتی عنصر تقوا و

پرهیزگاری که باعث لذت یوگی می شود را در خود دارد. دیگر موارد (ایدا، پینگالا و غیره). کاربرد گسترده ای ندارند و تقریباً بی ارزش هستند.

۱۹- شخصی که در کنترل دم تبهر دارد و آتش معده خود را روشن کرده است باید کندالینی را بیدار کرده و آن را وارد سوشومنا کند.

۲۰- وقتی که پرانا وارد سوشومنا می شود، حالت مانومانی خودبخود حاصل می شود. موارد دیگر به معنای کوشش های بلا استفاده یک یوگی می باشند.

۲۱- شخصی که دم را معلق (مهار کردن) می کند، با این عمل کارکرد ذهن را مهار می کند. آن شخصی که ذهن را کنترل کرده، دم را نیز کنترل کرده است.

۲۲- چیتا یا ذهن بر اثر دو عامل فعال می شود: پرانا و واسانا<sup>(۱)</sup> (وابستگی های کارمیک)، زمانی که یکی از این دو از بین رود دیگری نیز از بین می رود.

۲۳- در آن جایی که ذهن جذب شود، پرانا مهار می شود و جایی که پرانا مهار شود ذهن جذب می شود.

۲۴- ذهن و پرانا وابسته یکدیگر هستند همانند شیر و آب. اگر یکی از این

دو مهار شود دیگری نیز مهار می شود. در هر جایی (چاکرا) که پرانا مهار شود، ذهن در آنجا ثابت می شود. آن جایی که ذهن ثابت شود، پرانا مهار می شود.

۲۵- اگر یکی از آن دو معلق شود، دیگری نیز معلق می شود. اگر یکی عمل کند، دیگری نیز به همان روش عمل می کند. اگر آنها متوقف نشوند، تمامی ایندریاها (حواس) در کار مربوط به خودشان فعال خواهند ماند. اگر ذهن و پرانا متوقف شوند، شخص به حالت رهایی نایل خواهد شد.

۲۶- طبیعت ذهن و جیوه، موج و ناپایدار است. اگر آنان به اسارت در آیند، آیا پدیده غیرممکنی در کره زمین وجود خواهد داشت؟

۲۷- ای پاراواتی! جیوه به کمک گیاهان به شکل ماده در آمده و پرانا توسط کومبهاکا به حالت آرام و ساکن در آمده است. این دو تمامی بیماریها را نابود می کنند.

آنها خودشان هم نابود می شوند الف) باعث می شوند افراد بیمار و ضعیف عمر طولانی یابند. ب) افراد را قادر می سازد در هوا معلق شوند.

توصیه براهماناندا: الف) جیوه بر اثر مراحل خاصی به صورت غیرفعال در می آید. پرانا نیز به همین ترتیب وقتی که در براهما راندرا جذب می شود، متوقف می گردد و این عمل به وسیله رچا کا و کومبهاکا انجام می شود.

ب) وقتی که جیوه محدود می شود (تحت شرایط خاص) و به شکل یک



قرص در می آید، گانا یوگوتیکا<sup>(۱)</sup> نامیده می شود و با قرار دادن آن در دهان (در واقعیت به این صورت به کار نمی رود بلکه استعاره است) شخص می تواند به هوا پرواز کند. به همین ترتیب وقتی پرانا به ناحیه میان دو ابرو برده شود شخص قادر است به هوا پرواز کند. گورا کشاشاتا کا<sup>(۲)</sup> می گوید ناحیه میان دو ابرو یک لکه گرد به نظر می رسد، سیاه همچون کولیر یوم<sup>(۳)</sup>. آن وایوما یا است و منبع کنترل آن ایشوآرا است. مهار کردن ذهن و پرانا در این چاکرا به مدت دو ساعت باعث می شود که یوگی توانایی پرواز در هوا را کسب کند.

۲۸- وقتی که ذهن راسخ و قاطع باشد، پرانا نیز راسخ و قاطع است در پی آن نطفه (منی) نیز استحکام خواهد یافت و این اقدام منجر به حفظ قدرت شده و جسم نیز در تبع آن قدرتمند و سلامت خواهد شد.

۲۹- ذهن مالک ایندریاها (اندامهای حسی) است. پرانا مالک (خداوندگار) ذهن است. لایا (جذب) مالک پرانا است و لایا بستگی به نادا (اصوات درون) دارد.

۳۰- وقتی که ذهن جذب می شود، موکشا نامیده می شود، اگرچه دیگران می گویند که وجود ندارد. با این وجود، زمانی که پرانا و ماناس جذب می شوند، یک لذت توصیف ناپذیر حاصل می شود.

---

-1-Gahanaugutika

-2-Goraksha shataka

-3-Collyrium

۳۱- یوگی که دم و بازدم خود را معلق کرده است، حواس وی بی حس و غیرفعال می‌شوند، فعالیت ذهنی متوقف می‌شود هیجانات ذهنی وی ساکن می‌گردد بدین ترتیب یوگی در لایا یوگا به موفقیت نایل می‌شود.

۳۲- وقتی که فعالیت‌های جسمی و ذهنی کاملاً متوقف می‌شود، حالت وصف‌ناپذیر لایا حاصل می‌گردد. این موضوع فقط برای یوگی اتفاق می‌افتد.

۳۳- وقتی که دروستی (ادراک ذهن) جذب می‌گردد، لایا، آویدیا را که کنترل‌کننده پنج عنصر و ده ایندریا است، می‌گیرد. همچنین ویدیا بی را که جنانا شاکتی موجودات زنده است به حالت لایا در برهمن می‌برد.

۳۴- مردم می‌گویند "لایا"، اما لایا چیست؟ لایا عبارت است از حالت فراموشی موضوعات حواس در تفکر موضوع و همچنین لایا عبارت است از زمانی که واساناها (امیال) رجعت نمی‌کنند اما به کلی فرونشانده می‌شوند.

۳۵- وداها، شاستراها و پوراناها همانند روسپی‌های معمولی هستند (که در اختیار هر مردی قرار می‌گیرند). اما شامبهاوی مودرا همانند یک زن محترم و با غیرت است که در اختیار فرد خاصی قرار می‌گیرد.

۳۶- شامبهاوی مودرا عبارت است از ثابت کردن ذهن به درون (به هر چاکرای از مودرا گرفته تا براهما راندرا) و ثابت کردن چشمها بر اشیاء بیرونی بدون

پلک زدن. (زمانی که ذهن جذب تفکر بر موضوع می‌شود، چشمها دیگر پلک نمی‌زنند). این مودرا در وداها و شاستراها به صورت راز نگه داشته شده است.

۳۷- زمانی که ذهن و نفس یوگی جذب شیء بیرونی می‌شود و زمانی که چشمهای یوگی (که خیره بر چیزهای خارجی است) خشک و بی حرکت می‌شود، آن موقع شامبهاوی مودرای واقعی اجرا شده است. وقتی که این حالت بر اثر لطف گورو حاصل می‌گردد، یوگی حالت شامبهو<sup>(۱)</sup> را درک می‌کند. شامبهو درخشنده و پرتالو بوده و ورای شونیا شونیا (تهی و آکنده) است.

تفسیر براهماناندا: توجه می‌بایست مستقیماً به چاکرای آناهاتا بوده و تفکر می‌بایست بر خدای شخص یا بر همن - که موضوع واقعی دو جمله: (تت تو آم آسی<sup>(۲)</sup>) و "من بر همن هستم" (آهام براهاماسمی<sup>(۳)</sup>) می‌باشد. این ورای "تهی" است چرا که "هستی" در تفکر موضوع جذب شده و جزو طبیعت سات<sup>(۴)</sup> می‌شود. همچنین ورای "غیر تهی" است چرا که حتی این مقوله موارد بعدی را متوقف می‌کند.

۳۸- شامبهاوی مودرا و خچاری مودرا اگرچه به چشم متفاوت می‌آیند و توجه ذهنی‌شان متفاوت است اما در حصول نتیجه یکسان هستند. هردوی آنها شخص را به حالت خوشی و سعادت، آگاهی کامل می‌برد و این به خاطر جذب شدن ذهن در آتمن است، این حالت "تهی" است.

-1-Shambhu

-2-Tat twam asi

-3-Aham brahmasmi

-4-Sat

تفسیر براهماناندا: این حالت بدان علت تهی گفته می‌شود که تحت تأثیر مکان، زمان و ماده قرار نمی‌گیرد. آن چیزی شبیه خودش ندارد و با این وجود هیچ چیزی متفاوت از خودش نیست.

در بالا گفتیم که دو مودرا متفاوت از یکدیگر هستند و این بدان خاطر است که در شامبهاوی مودرا چشمها مستقیماً به اشیاء خارجی خیره می‌شوند. مکانها متفاوت است چرا که در شامبهاوی مودرا توجه بر چاکرای آنها تا و در خِچاری مودرا توجه بر محل میان دو ابرو است.

۳۹- کمی ابروها را بالا برده و به طور مستقیم چشمها را به بالا خیره کنید. وضعیت شامبهاوی مودرا را به خود بگیرید. این تمرین اونمانی آواستا را به ارمغان می‌آورد.

۴۰- برخی از افراد خودشان را با وعده‌های شاستراها و تانترها، برخی دیگر با ودیک -کارماها اغوا می‌کنند، اما هیچ یک از این افراد ارزش اونمانی آواستا را نمی‌دانند، چرا که اونمانی آواستا شخص را قادر می‌سازد تا اقیانوس هستی را ببیند.

۴۱- چشمان خود را نیمه باز نگه داشته و بر روی نوک بینی متمرکز کنید و عزم‌تان را جزم کنید، با هدایت کردن پرانا از ایدا و پینگالا و فرستادن به سمت سوشومنا ماه و خورشید را کاهش داده و به حالت تعلیق ببرید، یوگی در اینجا به حالتی می‌رسد که حقیقت را در قالب نور درخشنده و پر جلوه تجربه می‌کند، این نور

جیوتی<sup>(۱)</sup> نام داشته و منشأ تمام چیزهاست، این نور والاترین چیزی است که می توان به آن نایل شد. چه چیز دیگری را که از این برتر باشد می توان انتظار داشت؟  
تفسیر براهماناندا: واشیستا می گوید: هنگامی که چشمها به سمت نوک بینی یا حدود ۱۲ انگشت مقابل آن هدایت شوند، یک آسمان شفاف (آکاشا) ظاهر شده و نوسانات پرانا متوقف می شود.

۴۲- در طول روز یا شب لینگا را عبادت نکنید. از شب و روز بپرهیزید، یوگی باید همیشه آن را ستایش و عبادت کند.  
تفسیر براهماناندا: در اینجا لینگا<sup>(۲)</sup> به معنای آتمن است. در هنگام روز پرانا در سرتاسر پینگالا جریان دارد و در هنگام شب در سرتاسر ایدا در جریان است. هنگامی که پرانا در هر یک از آنها در جریان است شخص نبایستی بر آتمن تفکر کند. شخص باید جریان پرانا را در ایدا و پینگالا متوقف کرده و سپس هنگامی که می خواهد بر آتمن تفکر کند جریان پرانا را در سوشومنا به جریان اندازد.

۴۳- هنگامی که پرانا به طور طبیعی در طول شب و در نادی چپ، در میان دو ابرو (سوشومنا) در جریان است، خچاری مودرا کامل می شود. در این مورد تردیدی به خود راه ندهید.

۴۴- اگر پرانا وایو<sup>(۱)</sup> که به شونیا (سوشومنانادی) حیات می‌دهد، بین ایدا و پینگالا موجود باشد و بلعیده شود، خِچاری مودرا در سوشومنانادی یکنواخت و پیوسته می‌شود. این روش بدون شک صحیح است. تفسیر براهماناندا: بلعیدن دم یعنی این که پرانا بایستی در سوشومنا ثابت و پابرجا باقی بماند.

۴۵- بین ایدا و پینگالا مجموعه‌ای از چاکراهای مربوط به آکاشا به صورت موقت و بی‌پشتیبان (نیرالامبا<sup>(۲)</sup>) وجود دارد. مودرای که در اینجا تمرین می‌شود خِچاری مودرا نام دارد.

۴۶- خِچاری مودرای که در نهر شهد ماه جریان دارد، بسیار شبیه به شیوا است. سوشومنا دارای همتایی (در عظمت) نیست، بهترین نادی است که می‌بایست با چرخاندن زبان به سمت بالا و کام دهان آن را متوقف نمود.

۴۷- اگر سوشومنا قبلاً بدون تعلیق پرانا متوقف شده باشد، خِچاری مودرا را کامل می‌کند. با تمرین دائمی مودرا، اونمانی (توریا آواستا) به طور طبیعی درک می‌شود.

تفسیر براهماناندا: اگر سوشومنا در هنگام تمرین متوقف نشود، به نادانی متمایل می‌شود و در اثر همین موضوع خِچاری مودرای کامل انجام نمی‌پذیرد.

۴۸- میان دو ابرو محل شیوا است، جایی که ذهن جذب می‌شود. این پدیده به عنوان توریای آگاهی شناخته شده است. شخصی که این مودرا را انجام می‌دهد دچار مرگ نمی‌شود.

۴۹- سالک بایستی که خچاری مودرا را انجام دهد تا بتواند به خواب یوگا (سامادهی) برود. شخصی که به این نوع خواب برود هیچ ترسی از مرگ ندارد.

۵۰- سالک پس از آن که ذهن را بدون تکیه گاه کرد (توسط کردن آن از قبول هر چیزی)، نباید به چیزی بیندیشد. مطمئناً پس از آن، همانند نقطه‌ای خواهد شد که درون آن پر و بیرون آن آکاشا است.

۵۱- وقتی که دم متوقف می‌شود، نفس در بدن جذب می‌شود. در این رابطه کاملاً مطمئن باشید. پس از آن پرانا به همراه ذهن در براهماراندرا ثابت و یکنواخت می‌شوند.

۵۲- بانگهداری پرانا در سوشومنا به صورت شبانه روزی پرانا در یک دوره زمانی سست و ضعیف می‌شود و ذهن به طور طبیعی همین دوره را دنبال می‌کند.

۵۳- سالک باید جسم را از سر تا پاها با جریان شهد (که از ماه جاری می‌شود) اشباع کند. سپس او دارای یک جسم بی‌نظیر، قدرتمند و شجاع می‌شود.

۵۴- منظور از قرار دادن ذهن در شا کتی (کندالینی) و شا کتی در ذهن یعنی تعمق، ادغام آنها در یکدیگر، با نگاه به ذهن توسط آنتاهکارانا و رساندن دیانا به سطح بالاتر، شا کتی تحریک می‌شود.

تفسیر براهماناندا: به نظر می‌رسد که منظور چنین باشد: با بردن پرانا و ذهن به سوشومنا و تفکر بر روی کندالینی (شا کتی)، ذهن و کندالینی در یکدیگر جذب می‌شوند. نگاه کردن به ماناس با آنتاهکارانا یعنی تفکر کردن بر بودهی با ماناس.

۵۵- آتمن را در وسط آکاشا و آکاشا را در وسط آتمن قرار دهید و با مطیع ساختن هر اندیشه‌ای در قالب آکاشا، شخص نباید به چیز دیگری فکر کند.

تفسیر براهماناندا: آکاشا یعنی برهمن، سالک باید با اندیشه دائم خودش مبنی بر رسیدن به مرحله برهمن، آتمنش را یکپارچه کند سپس تمامی اندیشه‌های درونی و بیرونی را رها سازد.

۵۶- (یوگی در سامادهی) در داخل و خارج تهی است، شبیه یک کتری در آکاشا. او همچنین شبیه یک کتری در اقیانوس است، داخل و خارج آن پُر است.

تفسیر براهماناندا: او در داخل و در خارج تهی است چرا که آنتاهکارانا از خود و محیط اطرافش جدا (فاقد شعور) می‌شود. آن همچنین پُر است چرا که در داخل و خارج از خودش برهمن شده است.

۵۷- او در بیرون نبایستی به چیزی فکر کند. پس همچنین او باید



اندیشه‌های شخصی را رها کند. او باید تمامی اندیشه‌های داخلی و خارجی را ترک کند.

۵۸- جهان بیرون، ساخته اندیشه‌های خودمان است، جهان بیرون خیالی است. این عقیده که مخلوقات همیشگی هستند را رها کنید و به جای آن ذهن خود را بر چیزی که هیچ گاه تغییر نمی‌کند متمرکز سازید یعنی *اَراما* در این صورت به آرامش قطعی و همیشگی نایل می‌شوید.

تفسیر براهماناندا: این بخش از یوگا *واشیستا* گرفته شده است. برهمن از ادراکات به دور است. او همتا ندارد. هیچ چیزی بدون آن وجود ندارد و هیچ چیزی از آن ناشی نمی‌شود. تحت تأثیر زمان، مکان و ماده قرار نمی‌گیرد. بنابراین از هرگونه تغییری به دور است.

۵۹- وقتی که ذهن (*روی آتمن*) متمرکز می‌شود با آن یکی می‌شود، همانند کافور با زبانه آتش، همانند نمک با آب دریا.

۶۰- هر چیزی که دیده و تجربه می‌شود "شناخته شده" نامیده می‌شود و استعداد شناسایی ذهن است. زمانی که شناخته‌ها و علم از بین بروند، دوگانگی وجود ندارد.

۶۱- موجودات جاندار و غیرجاندار هر دو، در این جهان توسط ذهن درک و مشاهده می‌شوند. وقتی که ذهن در حالت *اونمانی* (*توریا*) محو شود، پس از آن

دیگر دوگانگی وجود نخواهد داشت.

۶۲- از آن جایی که تمامی پدیده‌های دریافتی رها می‌شوند، ذهن بخشی از طبیعت ساتچی داناندا می‌شود. زمانی که ذهن وارد این حالت می‌شود، پس از آن کای والیا (آزادی فکر) باقی می‌ماند: یوگی جزو طبیعت غیر دوگانه آتمن می‌گردد.

۶۳- اینها معنای گوناگون دستیابی سامادهی هستند، این روشها توسط استادان باستانی تشریح شده است و تجربیات شخصی خودشان بوده است.

۶۴- سلام به سوشومنا، سلام به کندالینی، سلام بر جریان شهدی که از ماه به ماهومانی (توریا آواشتا) در جریان است و سلام به چیت شاکتی بزرگ.

۶۵- حالا من شروع به تشریح تمرین نادا (اصوات آناهاتا) می‌نمایم که توسط گورا کشاناتا ارایه شده است. این روش حتی مورد قبول کسانی که قادر به درک حقیقت نبودند و اشخاصی که شاستراها را مطالعه نکرده‌اند، واقع شده است.

۶۶- آدهیناتا<sup>(۱)</sup> (لردشیوا) حدود ۲۵ هزار روش برای نایل شدن به لایا ارایه کرده است اما من فکر می‌کنم که تمرین نادا بهترین آنها باشد.

۶۷- یوگی، در وضعیت موکتاسانا نشسته و شامبهاوی مودرا را اختیار می‌کند، با تمرکز ذهن باید به اصوات درون گوش کند. این اصوات در گوش راست شنیده می‌شوند.

تفسیر براهماناندا: این اصوات از سوشومنا ناشی می‌شود. این اصوات بر ده گونه هستند وزوز، صدای خلوت، زنگ، امواج، رعد بارش باران ....

۶۸- گوش‌ها، بینی، دهان و چشم‌ها را ببندید. سپس یک صدای واضح در سوشومنا (که توسط پرانا یا ما تصفیه شده است) شنیده می‌شود.  
تفسیر براهماناندا: گوش‌ها را با شست‌ها، چشم‌ها را با انگشت سبابه و بینی را با انگشت میانی مسدود کنید، دهان را با بقیه انگشتان ببندید. این عمل شان موخی<sup>(۱)</sup> مودرا نامیده می‌شود.

۶۹- در تمامی تمرینات یوگا چهار سطح وجود دارد. آرامبها<sup>(۲)</sup>، گاتا<sup>(۳)</sup>، پاری چایا<sup>(۴)</sup>، نیشپاتی<sup>(۵)</sup>.

۷۰- در اولین سطح (آرامبها آواستا)، وقتی که براهما گرانتی (برآمدگی براهما که در چاکرای آناهاتا واقع شده است) شکافته می‌شود (توسط پرانا یا ما)،

-1-Shanmukhi

-2-Arambha

-3-Ghata

-4-Parichaya

-5-Nishpatti

صدای جرنج جالب و گوناگونی ناشی از آکاشای واقع در قلب، در چاکرای آناهاتا شنیده می‌شود این چاکرا در میان بدن واقع شده است.

۷۱- وقتی که شنیدن صداها در شونیا (آکاشا) آغاز می‌شود، یوگی صاحب بدن درخشنده‌ای شده و رایحه‌ای خوش از وی تراوش می‌کند. یوگی از تمامی بیماریها عاری شده و قلب وی آکنده از پرانا می‌شود.

۷۲- در سطح دوم (گاتا آواشتا)، پرانا با نادا یکی شده و وارد چاکرای میانی می‌شود. سپس یوگی در آساناها راسخ شده، نبوغ وی زیرک‌تر شده و با دواها برابر می‌شود.

تفسیر براهماناندا: در این سطح پرانا و آپانا، نادا و بیندو، جیواتمن و پاراماتمن متحد می‌شوند. چاکرای میانی ویشودها بوده و در گلو قرار دارد.

۷۳- وقتی ویشنوگرانتی، که در گلو قرار دارد شکافته می‌شود (توسط پرانا) نشانه سعادت اعلی است. در آتیشونیا<sup>(۱)</sup> که نام مکانی در گلو است، ملودی اصوات گوناگون نظیر صدای دهل شنیده می‌شود.

تفسیر براهماناندا: کلمه شونیا در بند ۷۱، آتیشونیا در بالا و ماهاشونیا در بند بعدی (۷۴) مربوط به چاکراهای آناهاتا، ویشودها و آجنا می‌باشند.

۷۴- در مرحله سوم (پاری چایا آواستا) صدایی نظیر ماردالا (نوعی طبل) در آکاشا شنیده می‌شود، آکاشا میان دو ابرو واقع شده است. وایو (پرانای) به ماهاشونیا می‌رود، ماهاشونیا مرکز تمامی سیده‌هی‌ها است.

۷۵- با چیره شدن بر حالت خوشی ذهن (که ناشی از شنیدن صداها است) یوگی خوشی و سعادت ناشی از درک آتمن خویش را تجربه می‌کنند. سپس او از هرگونه اشتباه، درد، کهنسالی، بیماری، گرسنگی و خواب رها می‌شود. تفسیر براهماناندا: اشتباهات عبارتند از: زیادی نفخ، صفرا و بلغم.

۷۶- پرانا، رود را گرانتی واقع در آجنا چاکرا را تحت فشار قرار داده و به مقر ایشوارا می‌رود. سپس مرحله چهارم (نیشپاتی) شروع می‌شود، در جایی که اصوات فلوت و وینا شنیده می‌شود. تفسیر براهماناندا: مرحله نیشپاتی وقتی شروع می‌شود که پرانا به براهماراندرادرود.

۷۷- وقتی که ذهن با چیزی که بر روی آن تمرکز انجام شده، یکی بشود راجا یوگا نامیده می‌شود. یوگی در ساخت و نابودی متبحر شده و با ایشوارا برابر می‌شود.

تفسیر براهماناندا: یعنی این که یوگی در تجزیه و ترکیب مواد متبحر می‌شود. بنابراین می‌تواند آنها را شکل داده یا نابود کند. بدین ترتیب او اعمال ایشوارا را انجام می‌دهد البته در مقیاس کوچکتر.

۷۸- چه موکتی باشد و چه نباشد، در این مرحله سعادت پیوسته وجود دارد. سعادت ناشی از لایا فقط با تمرین راجا یوگا قابل دستیابی است.

۷۹- اشخاصی که صرفاً هاتا یوگا را بدون آگاهی از راجا یوگا انجام می دهند، بسیارند. به نظر من این افراد هنرجویان ساده‌ای هستند که نتیجه و بازده دردهایشان (زحماتشان) را نمی گیرند.

۸۰- به نظر من تفکر بر فضای مابین ابروها بهترین روش دستیابی بر اونمانی (توریا) آواشتا در کوتاه مدت است. برای اشخاصی که استعداد کمتری دارند، این ساده ترین روش برای دستیابی به راجا یوگا است. حالت لایا برخواسته (ناشی) از نادا است و بلافاصله تجربه می شود. تفسیر براهماناندا: نتایجی که به سرعت درک می شوند بسیار متقاعد کننده هستند.

۸۱- یوگی های بزرگ که از طریق تمرکز بر نادا، سامادهی را انجام می دهند لذتی را در قلب هایشان احساس می کنند که بهتر از تمامی توصیف ها است و فقط سری گروناث<sup>(۱)</sup> قادر به درک است.

۸۲- مرد متفکر (مونی)، گوشه‌هایش را با انگشتانش بسته و باید توجه خود را

بر روی (آناهاتا) صدایی که در آن شنیده می‌شود متمرکز کند تا به مرحلهٔ تسوریا نایل شود.

۸۳- شنیدن اصوات تمرین، به تدریج شخص را قادر می‌سازد تا بر اصوات خارجی غلبه کرده و مانع از ورود آنها شود. یوگی بر ثباتی ذهن چیره شده و در عرض پانزده روز به خوشی و لذت می‌رسد.

۸۴- در طول مراحل اولیه، صداها ی بلند و گوناگونی شنیده می‌شود. اما بعد از گذشت مدت زمان، صداها لطیف و لطیف‌تر می‌شوند.

۸۵- در ابتدا، اصوات همانند صدای دریا، ابرها، دُهل و زارزارا (نوعی سنج) به گوش می‌رسد. اما در اواسط صداهایی شبیه به ماردلا، گُنچ، زنگ و بوق گُرنا شنیده خواهد شد.

۸۶- در پایان صدای آنها شبیه به جرنج جرنج زنگها، فلوت‌ها، وینا و وزوز زنبور خواهد شد. این صداها از میانهٔ بدن شنیده خواهد شد.

۸۷- حتی وقتی که صداها ی بلند ابرها و دُهل شنیده می‌شود، یوگی می‌بایست توجه خود را بر اصوات لطیف‌تر تثبیت کند.

۸۸- او می‌تواند توجه خود را از اصوات بلند بر اصوات لطیف تغییر دهد اما

هرگز نباید بگذارد که توجهش بر دیگر اشیاء خارجی منحرف شود.

۸۹- ذهن، خود را بر *نادا* تثبیت می‌کند، این اولین جذب آن است تا زمانی که خود با آن یکی شود.

تفسیر براهماناندا: بندهای ۸۷، ۸۸ و ۸۹ به تدریج *پراتی آهارا*، *دهارانا*، *دیانا* و *سامادهی* را تشریح می‌کنند.

۹۰- همانطور که یک زنبور در هنگام نوشیدن شهد گل متوجه طعم آن نیست، ذهن هنگامی که جذب *نادا* شده است مراقب اشیاء سرگرم کننده نیست.

۹۱- مهیمز تیز آهنین *نادا* می‌تواند ذهن را تحت کنترل در آورد همانند فیل دیوانه‌ای که در یک باغ زیبا و دلپذیر حواسش بر مناظر منحرف می‌شود. تفسیر براهماناندا: در اینجا با دور کردن ذهن از مناظر احساسات، *پراتی آهارا* آموزش داده می‌شود.

۹۲- زمانی که ذهن از طبیعت فترار خود محروم شود، توسط بندهای *نادا* اسیر می‌گردد، سپس به وضعیت تمرکز فوق‌العاده نایل شده و همانند یک پرنده‌ای که بالهایش را از دست داده باشد آرام می‌گیرد.

تفسیر براهماناندا: با غلبه کردن بر *پرانا* توسط *پرانایاما*، و *ایندریاها* توسط *پراتی آهارا* یوگی می‌بایست ذهن خود را بر خدا متمرکز کند. بنابراین *دهارانا* با تمرکز ذهن بر چیز خاص شناخته می‌شود.



۹۳- یوگی که آرزوی دستیابی بر قدرت یوگا را دارد، باید تمامی اندیشه‌ها را رها کرده و با تمرکز فوق‌العاده ذهن، *نادا* یا را تمرین کند. تفسیر براهماناندا: یکی شدن ذهن یوگی با *نادا* نشان دهنده مرحله *دیانا* است.

۹۴- *نادا* همانند یک دامی است که برای گرفتن آهو یعنی ذهن به کار می‌رود. همانند شکارچی که آهو را می‌کشد. تفسیر براهماناندا: *نادا* همانند یک شکارچی، در ابتدا ذهن را به خود جلب می‌کند، آن را گرفتار می‌کند و سرانجام آن را می‌کشد و بر طبیعت ناپایدار ذهن پایان می‌دهد سپس آن را در خود جذب می‌کند.

۹۵- *نادا* همانند چوبهای اصطبل است که مانع از منحرف شدن اسب (یعنی ذهن یوگی) می‌شود. بنابراین یوگی باید هر روز تمرین تمرکز بر روی *نادا* را انجام دهد.

۹۶- جیوه، با عمل سولفور آهکی می‌شود. سفت شدن و عاری شدن آن از طبیعت فعال خود، آن را قادر می‌سازد که به هوا برخیزد. به همین ترتیب ذهن در اثر عملکرد *نادا* ثابت و یکنواخت شده و در ادامه با برهمین یکی می‌شود.

۹۷- ذهن، از خود بی‌خود می‌شود همانند یک ماری که با شنیدن صدای موزیک قادر به گریختن نیست.

تفسیر براهماناندا: وقتی که هیچ دلخواه و آرمانی وجود نداشته باشد  
سامادهی گفته می‌شود. سامپراجنا تا سامادهی تحت عنوان "فقدان آرمان" تشریح  
شده است.

۹۸- آتشی که تکه چوبی را می‌سوزاند، به محض تمام شدن چوب از بین  
می‌رود. بدین ترتیب ذهنی که بر روی نادا متمرکز شده باشد، با آن جذب می‌شود.  
تفسیر براهماناندا: کیفیات راجاسیک و تاماسیک نابود می‌شوند و فقط  
کیفیت ساتویک باقی می‌ماند. مایترایانی<sup>(۱)</sup> مانترا می‌گوید، درست مثل آتشی، که  
سوختش تمام می‌شود در اصل و منشأ خود جذب می‌گردد، ذهن نیز وقتی که تغییر  
و تبدیل‌هایش نابود می‌شود در اصل و منشأ خود جذب می‌شود.

۹۹- وقتی که آنتاهکارانا همانند یک آهو جذب اصوات زنگ‌ها شده و ثابت  
و غیرقابل حرکت می‌گردد، یک کمان‌گیر کار آزموده قادر به کشتن آن است.  
تفسیر براهماناندا: ذهن در نادا جذب می‌شود و تمامی تغییر و تبدیل‌های  
خود را فراموش می‌کند. سپس یوگی با هدایت کردن دم به سوی براهماراندر از  
طریق سوشومنا، همانند یک کمان‌گیر آن را می‌کشد، در اوپانیشاد چنین گفته شده  
است. پراناوا کمان، آتمن تیر و برهمن نشانه است. اگر شخصی با دقت تیر را به  
سوی هدف پرتاب کند با آن یکی می‌شود.

۱۰۰- چای تانیای درخشنده (آگاهی خالص) با صدای برخاسته از چاکرای  
 آنها تا به بقاء ادامه می دهد و آناهکارانا (مقر چاکرای آنها تا) با چای تانیا یکی  
 می شود. وقتی که ذهن توسط پارا وایراگیا در آن جذب می شود، تمامی تغییر و  
 تبدیل های خود را از دست داده و یک اندیشه عاری از کیفیات واقعی می شود. این  
 سواروپای آتمن<sup>(۱)</sup> شخصی است که از همه اوپادی ها رها است و توسط یوگی ها  
 درک می شود.

۱۰۱- ادراک آکاشا (مولد صدا) از نظر قدمت به اندازه صدایی است که  
 شنیده می شود. بی صدایی را پارا برهمن یا پارامتمن<sup>(۲)</sup> می نامند.  
 تفسیر براهماناندا: ذهن در این حالت از تمامی تغییرات و تبدیلات آزاد  
 شده و در سواروپا به سر می برد. این وضعیت پارا برهمن و پارامتمن نام دارد.

۱۰۲- هر چیزی که در شکل صوت شنیده می شود فقط شاکتی است. حالت  
 لایا از تاتواس است که در هیچ قالبی وجود ندارد. آن پارام ایشوآرا است.  
 تفسیر براهماناندا: از بند ۹۸ تا به اینجا، آسام پراجنیا نا سامادهی تشریح  
 شد.

۱۰۳- تمامی تمرینات هاتا یوگا فقط برای دستیابی به راجا یوگا می باشد.  
 این تمرینات در راجا یوگا تکامل یافته و مرگ را اغوا (چیره شدن بر مرگ) می کنند.

۱۰۴- ذهن حکم دانه، پرانا یا ما حکم خاک و وایراگیا حکم آب را دارد. به کمک این سه عامل، کالپا وریکشا<sup>(۱)</sup> (درختی که هر آرزویی را برآورده می‌کند)- اونمانی (توریا آواستا) به سرعت رشد می‌کند. تفسیر براهماناندا: کالپا وریکشا درخت افسانه‌ای است که تمامی آرزوها را برآورده می‌کند. اونمانی آواستا که در حالت برتری است، تمامی کارها را به انجام می‌رساند.

۱۰۵- با تمرین تمرکز پیوسته بر روی نادا تمامی گناهان نابود می‌شوند. ذهن و پرانا در نیرانجانا (چای تانیای که از تمامی گناهان عاری است)، جذب می‌شوند.

۱۰۶- در طول اونمانی آواستا، بدن همانند یک کنده چوب می‌شود. یوگی هرگز اصوات یک گنج یا دان رابی (طبل بزرگ) را نمی‌شنود.

۱۰۷- یوگی از تمامی آواستاها آزاد بوده و با هیچ نوع اندیشه‌ای دچار مشکل نمی‌گردد همانند یک مرده باقی می‌ماند. بدون شک وی موکتا است، در عین حال اینکه زنده است از قیود رها شده و به رستگاری رسیده است. تفسیر براهماناندا: پنج آواستا وجود دارد: جا گرات<sup>(۲)</sup> (بیداری)، سوآپنا<sup>(۳)</sup>

-1-Kalpa vriksha

-2-Jagrat

-3-Swapna

(رویا)، سوشپتی<sup>(۱)</sup> (خواب عمیق)، تِرنس (خلسه) و مرگ، این موارد باعث بازگشت می‌شوند. یوگی از تمامی اینها عاری است.

۱۰۸- یک یوگی در وضعیت سامادهی با مرگ نابود نمی‌شود، او تحت تأثیر کارمای خوب یا بد قرار نمی‌گیرد همچنین هر چیزی که برای نابودی او بر علیه وی به کار رود هیچ تأثیری بر او ندارد (منظور جادو و طلسم است).

۱۰۹- یک یوگی در وضعیت سامادهی هیچ گونه بو، مزه، رنگ، شکل و صدایی را احساس نمی‌کند. او خود و دیگران را نمی‌شناسد.

۱۱۰- یک یوگی، وقتی که چیتای او نه در حالت خواب و نه در حالت بیداری است یا زمانی که از اسمریتی یا ویسمریتی (فراموش کاری) آزاد است، یا زمانی که نه مرده است نه زنده (در آگاهی‌اش) جیوانموکتا نامیده می‌شود. تفسیر براهماناندا: هنگامی که تاماس (پوشش تمامی اندامها) بر کیفیات ساتوا و راجاس غلبه می‌کند، زمانی که استعدادهایش را از دست می‌دهد، گفته می‌شود که آنتاکهارانا<sup>(۲)</sup> در خواب است. بیدار نیست چرا که در حالت سامادهی نیست تا اشیاء را تجربه کند. از اسمریتی (حافظه) عاری است. چرا که هیچ تبدیل و تعدیلی از ذهن وجود ندارد و باز مجدداً هیچ گونه بیماری از آن حالت وجود ندارد. از ویسمریتی به دور است چرا که هیچ گونه اندیشه‌ای توسط اسمریتی ایجاد نمی‌شود.

نابود نمی‌شود چرا که چیتا فقط تحت عنوان یک اندیشه معنوی وجود دارد. دوباره احیاء نمی‌شود چرا که هیچ‌گونه تغییر و تبدیلی از ذهن برای انجام عمل وجود ندارد.

۱۱۱- یک یوگی در وضعیت سامادهی صدا، سرما، درد یا لذت، افتخار یا خفت را احساس نمی‌کند.

۱۱۲- به راستی او یک موکتا است. موکتا شخصی است که تمامی ایندریاها و آنتاهکارانا‌های وی شفاف و واضح هستند، موکتا شخصی است که در جاگرات آواستا باقی می‌ماند نظیر شخصی که در خواب است منتهی بدون دم و بازدم. تفسیر براهماناندا: بازگو کردن جاگرات آواستا فقط به خاطر اشاره کردن به دفع سوآپنا و سوشوپتی آواستاها است. همانند شخصی که در خواب است، ایندریاها و آنتاهکارانا عمل نمی‌کند.

۱۱۳- یوگی در وضعیت سامادهی نسبت به تمامی شاستراها (سلاح‌ها) شکست‌ناپذیر است، تمام دنیا قادر به غلبه بر وی نیست، او مافوق قدرت مانتراها و تانتراها (طلسمات و تصاویر جادویی است).

تفسیر براهماناندا: برخی از چیزهایی که یوگی را در مسیرش جذب و تخریب می‌کند در اینجا آورده شده است: تنبلی، بی‌تفاوتی، تمرین منفی مانتراها، علم کیمیا و خیلی چیزهای دیگر. اشخاصی که یوگا تمرین می‌کنند می‌بایست با این خطرات مواجه شوند. یک یوگی با تثبیت ذهن بر برهمن بر تمامی این مشکلات فائق می‌آید.

#### ۱۱۴- تا زمانی که

(الف) پرانا وارد سوشومنا نشده و براهماراندرا را نشکافته است

(ب) تا زمانی که بیندو (نطفه) با کنترل نفس، سفت نشده است

(ج) تا زمانی که چیتا در طول تمرین دیانا (مدی تیشن) با موضوع مورد

تمرکز (برهمن) یکی نشده است - افرادی که در مورد دیانا حرف می‌زنند، چیزی جز سخنگویان عبث و مردان پوچ نیستند.

تفسیر براهماناندا: (الف) آمریتا سیده می‌گوید: اشتباه و خطای شخصی را

که نمی‌تواند پرانا را وارد سوشومنا کرده و در براهماراندرا جذب کند، بفهم.

(ب) اشتباه وی را در عدم رعایت براهماچاری فرض کن، تا زمانی که یوگی

نتواند منی (شهوت) خود را کنترل و به سامادهی دست یابد دچار کهنسالی، مرگ و

همه نوع ضعف و ناتوانی خواهد شد. چنین شخصی دنیاگرا یا مادی‌گرا گفته می‌شود.

اگر چه چنین شخصی راه یوگا را طی می‌کند اما آسیده‌ها<sup>(۱)</sup> (تکامل نیافته) نامیده می‌شود.

(ج) یوگا بیجا می‌گوید: وقتی که چیتا بمیرد پس از آن پرانا نیز خواهد مرد.

اگر یوگی این موضوع را تجربه کند (براهماچاری) شاستراها، گورو، موکشا و اتحاد با برهمن را نخواهد فهمید.

کریشنا در بهاگاو تام می‌گوید: من فقط سه راه برای آزادی گذارده‌ام،

عبارتند از: جنانا، کارما و بها کتی.

پس چرا گفته می‌شود که (راجا) یوگا مهم‌ترین روش دستیابی به آزادی

است؟ پاسخ این است که تمامی سه روش فوق در یوگای هشت مرحله‌ای ترکیب شده است.

سروتی می‌گوید: "نفس" به تنهایی دیده، شنیده، تفکر و درک می‌شود. آن نفس به کمک *سراوانا* (1) (گوش سپردن)، *مانانا* (2) (واکنش) و *نیدیدیهاسانا* (3) (ادراک) قابل دستیابی است. دومورد نخستین در *سوادهیایا* (4) وجود دارد، *سوادهیایا* یکی از زیر مجموعه‌های (تقسیمات فرعی) *نیاما* است، *نیاما* دومین مرحله یوگا است. *سوادهیایا* عبارت است از مطالعه کامل آموزشهای پیرامون آزادی به همراه دانش کامل معانی باطنی آنها و سمبولیسم (نماد). *نیدیدیهاسانا* عبارت است از جلوگیری از ایده‌ای که چیزی جز *برهمن* باشد همچنین پرورش این ادراک که هر چیزی *برهمن* است.

این در *دیانا* مرحله هفتم (*راجا*) یوگا موجود است.

*پاتانجلی* تشریح کرده است کارما یوگا عبارت است از انجام تمامی اعمال به عنوان یک پیشکش به *ایشوآرا*، این بخش در *کریا یوگا* موجود است. *پاتانجلی* می‌گوید *کریا یوگا* عبارت است از *تاپاس*، *سوادهیایا* و *ایشوآرا پرانیدها*نا. *تاپاس* یعنی پاکیزه و خلوص نمودن جسم از طریق رعایت ریاضت‌های گوناگون. *سوادهیانا* شامل آموزش‌هایی می‌شود که برتری *ساتوا گونا* را به *ارمغان* می‌آورد. *ایشوآرا پرانیدها*نا عبارت است از ستایش، یادآوری و پرستش *ایشوآرا* از طریق کلام، اندیشه و عمل و همچنین از خود گذشتگی در راه او.



بها کتی به معنای واقعی یعنی درک پیوسته خدا در درون.

بها کتی به نه گونه است: شنیدن معرفت مربوط به خدا، سرودن او، یادآوری او، سجده کردن به او، اهدای گل به او، مطیع او شدن (در قالب روح)، خود را خدمتکار او در نظر گرفتن، همراه او شدن و تماماً خود را وقف نمودن. اینها همگی در ایشوآرا پرائیدها نا وجود دارد. نارایانا تیرتا<sup>(۱)</sup>، بها کتی را جریان مستقیم عشق به سوی خدا می داند. عشقی که در همه حال هست. عشق به خدا تمامی هستی و موجودیت یوگی است. چنین شخصی خود را وقف خدا کرده و خدایی او می شود. مادهوسودانا<sup>(۲)</sup> ساراسواتی این جریان را به عنوان حالت ذهن تشریح کرده است. وقتی که هستی ذهن، جذب و فنا می شود، جزو طبیعت خداوند می گردد. بدین ترتیب سامپرا جئاتا سامادهی جزو برترین جنبه های، بها کتی (بکتی) است. پس سه روشی را که کریشنا در بها گاو تا م نشان داده در مراحل یوگا وجود دارد. پس بدین ترتیب چنانچه یوگا به طور کامل تمرین شود، برای دستیابی به آزادی کافی است. در اینجا به یاد جملات پورانا می افتیم که می گوید: از طریق یوگا می توان به برهمن دست یافت.

## سخن آخر

این نطق توسط سوامی ویشنودواناندا در مراسم پایانی یوگا سادها‌ها در کمپ یوگای شیواناندا آشرام در ژوئن ۱۹۸۷ ایراد شده است.

همان طور که اکثر شما می‌دانید، هاتا یوگا پرادیپیکا رساله اصلی بر هاتا یوگا است. این رساله در قرن پانزدهم توسط سوامی سوات ماراما نوشته شده است. معنای این اسم عبارت است از "شخصی که سرگرم آتمن خود است". به بیان دیگر ما "بهوگارا ماس" هستیم چرا که سرگرم احساسات خود هستیم.

هاتا یوگای امروزی از کتاب سوات ماراما گرفته شده و توسعه یافته است. سه رساله کلاسیک دیگری بر هاتا یوگا وجود دارد. شیواسامهیتا<sup>(۱)</sup>، گراندهاسامهیتا<sup>(۲)</sup> و گوراکشاسامهیتا. همگی آنها در داخل سنت آشتانگا یوگا (یوگای هشت شاخه‌ای) وجود دارد. راجا یوگا، هاتا یوگا، کندالینی یوگا، لایا یوگا، مانترایوگا همگی بخشی از آشتانگا یوگا هستند. تنها تفاوت بسیار کمی در بین آنها وجود دارد.

یاما و نیاما در میان تمامی شاخه‌های یوگا مشترک است. در برخی از این رساله‌ها، آساناها خیلی با دقت شرح داده نشده‌اند، یوگا سوتراهای پاتانجلی نمونه‌ای بر این گواه است. او فقط یک آسانا را تشریح کرده است، او گفته که نشستن به صورت کاملاً راحت در یک وضعیت، آسانا است.

او آسانا را به دقت تشریح نکرده است چرا که مردم آن زمان در زندگی

روزانه‌شان به تمرین حالات فرهنگی مشغول بودند و این حالات فرهنگی به عنوان بخشی از سیستم تحصیلی گوروخولا محسوب می‌شد.

بر طبق سیستم گوروخولا، شاگرد بین ۱۰ تا ۱۲ سال تحت نظر و راهنمایی‌های معلم زندگی می‌کرد. معلم می‌توانست سی تا چهل شاگرد داشته باشد. معلم یک قطعه زمین کوچک و تعداد وسایل منزل ساده، چند رأس گاو یا تعدادی گوسفند برای امرار معاش داشت. شاگردان در امر کشت و زرع، کشاورزی و شیردوشی گاوها کمک می‌نمودند. در عوض معلم دانش خود را به آنان منتقل می‌نمود. بخشی از دانش انتقالی عبارت بود از آساناها و پرانا یا ما این علوم به تمامی شاگردان مبتدی و پیشرفته ارایه می‌شد. هر کودکی مجبور بود پرانا یا ما را به همراه مانترا ی گایاتری<sup>(۱)</sup> انجام دهد.

یا ما و نیاما (اصول اخلاقی و معنوی) در زندگی روزانه به کار گرفته می‌شدند. هاتا یوگی‌ها قوانین مربوط به پاکیزه‌گی را به دقت تشریح کرده‌اند. این قوانین نه تنها شامل دندانها و بقایای جسم بلکه عمیق تر رفته و شامل حال پاکیزه‌گی سوراخ‌های بینی و معده ... می‌شد. حتی از این هم فراتر رفته و از طریق پرانا یا ما و بیجا مانتراهای عناصر، پاکسازی‌های پیشرفته‌تر انجام می‌دادند. به عنوان مثال بیجا مانترا ی مربوط به عنصر زمین (خاک) لام، بیجا مانترا ی مربوط به عنصر آب وام، بیجا مانترا ی مربوط به عنصر آتش رام، بیجا مانترا ی ماه، تام می‌باشد. ماده ناخالص از هر نوعی که باشد زمین، چنانچه مایع باشد آب، و آتش لام نامیده می‌شود. همچنین هر نوع انرژی که جسم را آرام کرده و تطهیر نماید تام یا ماه یا

شهد نامیده می‌شود. پس با استفاده از بیجا مانترای مختلف شما از طریق پرانا یا مای لطیف پاکیزه (پالوده) می‌شوید.

در سیستم گوروخولا بیجا مانتراها تمرین می‌شد، پس نیازی نبود که پاتانجلی یا دیگر راجا یوگی‌ها به تشریح آن بپردازند. شاگردان این تمرینات را مستقیماً از معلم می‌آموختند.

اگرچه پاتانجلی یا دیگر راجا یوگی‌ها، آساناها را تشریح نکرده‌اند اما مردمان آن روز آساناها را انجام می‌دادند چرا که باعث آرامش جسم می‌شد. حالات فرهنگی، بدن را آرام و یکنواخت نگه می‌داشت آن هم بدون تقلا یا کشش. وقتی آسانایی را یافتید که برایتان راحت و آرامش بخش بود آن را سخت چسبیده و برای تمامی عمر آن را انجام دهید. وقتی که شما آن را جهت مدی‌تیشن مورد استفاده قرار دهید همانند تخته سنگ ثابت خواهید شد و انرژی عصبی شما شروع به جاری شدن خواهد نمود. فعالیت متابولیک، مکانیسم تنفسی، میزان تپش و فشار خون شما کاهش خواهد یافت. هنگامی که شما به آرامی نشسته و فعالیت‌های متابولیک را کاهش می‌دهید، به مرحله اول راجا یوگا دست می‌یابید. پرانا یا ما شما را به مرحله دوم می‌برد. پاتانجلی می‌گوید که تنظیم دم و بازدم مساوی است با پرانا یا ما. هدف از پرانا یا ما کاهش سرعت ذهن می‌باشد. مردم آن روز پرانا یا ماهاایی نظیر: آنولوما ویلوما، بهاستریکا، اوجایی، سوریا بهدا را انجام می‌دادند - پس آنها درک کرده بودند که پرانا، هوای فیزیکی نیست. آنها تکنیک‌ها را از گورو یاد می‌گرفتند و به عنوان بخشی از برنامه روزانه تمرین می‌کردند. به همین دلیل راجا یوگا نیاز به جزئیات ندارد. پاتانجلی مجبور به تشریح دقیق نبود چرا که راجا یوگا دانش عمومی بود. باگذشت زمانی، ذهن مردم دچار اغتشاش و سردرگمی شد چرا که آنها

مجبور نبودند به مدت طولانی این روش را ادامه دهند و سیستم گوروخولا رو به انحطاط رفت، در آن موقع سوات ماراما، هاتا یوگا را معرفی کرد. در حال حاضر هاتا یوگا آن گروه از آسانا و پرانا یا ما هایی را تشریح می کند که در گذشته ها بخشی از سیستم گوروخولا بودند.

مرحله چهارم پراتی هارا یا جدا کردن ذهن از احساس ها یا توجه به درون نام دارد. پاتانجلی می گوید: "یوگا چیتا و ریتی نیرودها" یعنی این که یوگا عبارت است از ساکن کردن تعدیل روانی ذهن. راجا یوگا این سه مرحله را به دقت شرح داده است پس سواتماراما یوگی انجام داد اما به روشی که کنترل بیشتری ارایه می کرد. اکثر مردم فقط چشمهایشان را می بندند و قادر به تنظیم اندیشه هایشان نیستند. اما وقتی که شما پرانا یا ما، مودراها و باندها را به طور درست انجام می دهید، پرانا در سوشومنا به حرکت در می آید و باعث می شود که ذهن آرام شود. راجا یوگا برای نایل شدن به این مرحله روانی، طریق دیگری جز متوقف کردن ذهن ارایه نمی کند. معلم همچنین به شاگرد می آموزد که چطور مودراها و باندها را در سیستم گوروخولا انجام دهد، پس پاتانجلی فقط تئوری تمرکز و سامیاما<sup>(۱)</sup> را ارایه می کند.

سامیاما عبارت است از تمرکز، مدی تیشن و سامادهی، اینها همگی فقط مقادیر مختلف کنترل روان هستند. کیفیت تمرکز اندک است، در مدی تیشن کیفیت کمی بهتر از تمرکز است. در مدی تیشن، ذهن شما همانند یک شمع که به طور یکنواخت می سوزد و هیچ بادی در کار نیست، خالص است. پاتانجلی می گوید که

شما می‌توانید سامیاما را با استفاده از این سه مرحله روی هر چیزی انجام دهید و دانش آن عنصر خاص را کسب کنید. فرض کنیم که شما مشغول تمرکز روی لام (در چاکرای مولدها را نشانگر عنصر خاک) هستید، پس از مدتی دیگر خاک بر شما اثر نکرده و شما بر خاک، جسم ماده غلبه می‌کنید. راجا یوگا تئوری را شرح می‌دهد، اما هاتا یوگا تمرین آن را ارایه می‌کند. و در این صفحات ساده‌انای مشکل، تشریح شده است.

زمانی که من در هیمالایا تحت تمرین بودم همان اعمال را انجام می‌دادم. با لطف و کرم گورو، من به اوتارکاشی<sup>(۱)</sup> رفته و همین برنامه را ادامه دادم. صبح، ظهر، عصر و نیمه شب من پرانا یا ما، آسانا، باندها، بعلاوه ۲۰۰ مالا از مانترا (۳ تا ۴ ساعت وقت می‌گرفت) انجام می‌دادم. من هر شب ۲ یا ۳ ساعت می‌خوابیدم اما همین مقدار برای جسم کافی بود. من به خواب بیشتری نیاز نداشتم چرا که انرژی زیادی جاری شد. شما هم می‌توانید این موارد را تجربه کنید.

با لطف خداوند و لطف گورو ما می‌توانیم این ساده‌انای مشکل را جهت تصفیه جسم فیزیکی، جسم کیهانی و جسم علی انجام دهیم. همان طور که قبلاً ذکر کردم تمامی آساناها، پرانا یا ما، باندها و مودراها در کوالا کومبهاکا، در اونمانی آواستا (حالت طبیعی) پایان می‌یابند. کوالا کومبهاکا یعنی معلقی پرانا در ایدا و پینگالا طوری که پرانا در سوشومنا حرکت می‌کند.

برای رسیدن به این مرحله به تولدهای (تناسخ) غیر قابل شمارشی لازم است. تمرینات خود را متوقف نکنید. یک زندگی میانه و متعادل را پیش بگیرید. اگر

با شتاب در این مسیر حرکت کنید بعدها به خاطر پس‌زدگی تمرینات را متوقف خواهید نمود. آهسته حرکت کردن باعث می‌شود که شما به خاطر فقدان پیشرفت قابل رؤیت، دلسرد شوید.

مضطرب نشده و پیوسته به فکر پیشرفت معنوی خود باشید. پیشرفت معنوی فراز و نشیب خواهد داشت. مسیر معنوی مسیر مستقیم نیست. جرأت داشته باشد. پیش بروید. پستی و بلندیهای زیادی وجود دارید و شما مجبور خواهید شد طنابهای زیادی را گره بزنید. کمپ‌های زیادی وجود خواهد داشت کمپ اصلی، کمپ دوم، کمپ سوم، کمپ چهارم و در آخر هنگامی که به تنهای به بلندی نهایی می‌رسید هیچ کمپی در کار نیست. هیچ کس به شما کمک نکرده و شما تنها خواهید بود. از آنجایی که می‌خواهید به قلّه رفیع معنوی برسید، پس هیچ علت ناامیدی وجود ندارد. در این زندگی به دنبال اوج (اعلی درجه) باشید. نیایش کنید. تسلیم شوید. اراده ما به لطف الهی نیاز دارد چرا که اراده ما در برابر لطف الهی همانند قطره‌ای در برابر اقیانوس است. نیروی اراده ما برای پیمودن اقیانوس سامسارا کافی نیست. تلاشهای ما همانند یک قایق کوچک با پاروهای شکننده است که می‌خواهد از اقیانوس آتلانتیک عبور کند، فقط لطف الهی می‌تواند ما را از این اقیانوس عبور دهد.

شما باید خونسرد بوده و بصیرت داشته باشید. هنگامی که آدمی غرق در فعالیت‌های زندگی است حفظ خونسردی و داشتن بصیرت بسیار مشکل است. هدف خود را هیچگاه فراموش نکنید. قلّه اورست را همیشه در نظر داشته باشید. همیشه به آن نگاه کنید. همیشه و تا آخرین نفس ذره ذره از آن بالا بروید. ساده‌ها و سیر تکاملی خود را متوقف نکنید. همیشه به بالا، بالا و بالاتر نگاه کنید. پیش بروید. مهم

نیست که در چه مرحله‌ای هستید، خود را ملزم به صعود کنید. هرگز از پیشرفت، موفقیت، کنترل روان خود خرسند و ارضاء نشوید چرا که این نوع تفکر منتظر شماست.

در مسیر معنوی، صخره‌ها، برف، توده‌های یخ وجود دارد طوری که شما مجبور به حرکت زیگزاگ (چپ و راست) مانند هستید، ممکن است پایتان لغزیده و زمین بخورید. پیوسته دعا کرده و بگویید خدایا کمکم کن و نگذار که دوباره زمین بخورم. او را ستایش کنید. تلاشهای شما به تنهایی کافی نیست. شما هرگز قادر به دیدن گودالهای پنهان نیستید. اما با ستایش و تمرینات درست و خالصانه یاما و نیاما سرانجام به هدف خواهید رسید.

انشاءالله که خداوند لطف کرده و در این زندگی به شما آزادی و موفقیت اعطاء خواهد نمود.



Swami Maha devananda is yoga Acharyas (yoga master) had studied under personal instruction of Swami Vishnu Devananda director of Dhanwantari Ashram and spiritual head of south india Sivananda Yoga center for many years. Originally from Italy travels extensively around the world, teaching yoga with great love and enthusiasm and 19 sep 2001 he does another mission coming to Iran for the first time. Actually he knows Iranian people since 19 years back when as a first Iranian I did TTC in Dhanwantari Ashram and several time I picked up from Iranian groups to do TTC under his direction and now many Iranian are waiting to receive a message of Swami Sivananda and Swami Vishnu Devananda as much as before through him. Infact he continue his guru,s mission, Swami vishnu Devananda (1927-1993) Swami Sivananda,s disciple founder of the international Sivananda Yoga Vedanta renound, authority on Hatha and Raja yoga, author of the (complete) illustrated book of yoga (under published in persian) Meditation and Mantras has publisdhed in persian Hatha yoga Pradipika with his Commentary (by the help of a senior yoga teacher Mr Reza Ramez translated in Persian). Symoultiniously with first visit of Swami Maha devananda from Iran. Hatha yoga Pradipika is for those who wish to learn the advance practice of Hatha yoga. when Swami Vishnu in

1982 in Rishikesh told me come back to Iran and teach yoga I did it and up to now so many Iranian acquaintance with yoga and 19 sep 2001 Swami Maha Devananda has brought the Energy of Swami Vishnu Devananda to Iran for so many disiple.

CHANDRA (Abdol hamid movahedi Naeiny)

